

DIFERENCIAS EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE MUJERES Y HOMBRES UNIVERSITARIOS

DIFFERENCES ON SUSTAINABLE LIFESTYLES ON ACADEMIC MEN AND WOMEN

Jesús Alberto García García, Daniella Carrizales Berlanga

Universidad Autónoma de Coahuila, México.

Correspondencia: jegarciag@uadec.edu.mx

Resumen

El objetivo del estudio fue describir el estilo de vida y sus diferencias por sexo en estudiantes universitarios del Estado de Coahuila. El tipo de investigación fue cuantitativa con un diseño transversal, descriptivo y comparativo. Las técnicas estadísticas que se utilizaron fueron la estadística descriptiva y la prueba t para muestras independientes. El muestreo fue por conveniencia con un total de 669 participantes. Los resultados indican que los universitarios tienen un estilo de vida saludable, específicamente en las dimensiones: alimentación saludable, ocio, hábitos de estudio, actividad física y ejercicio. Sin embargo, se observó que la alimentación no saludable también presentó puntuaciones altas y refleja que algunos estudiantes no logran mantener un estilo de vida saludable en cuanto a su alimentación. Además, se observaron diferencias estadísticas significativas a favor de los hombres en siete dimensiones del estilo de vida: deporte, actividad física, ejercicio, alimentación saludable, sedentarismo, consumo de alcohol y cigarro. En conclusión, es necesario promover y crear dinámicas escolares para concientizar a los estudiantes en temas como alimentación saludable,

plan de alimentación, ejercicio físico y actividades físicas, así como orientar actividades específicas que involucren a las mujeres.

Palabras clave: estilo de vida, alimentación saludable, actividad física y ocio.

Abstract

The objective of this study was to describe the lifestyle and its differences by sex in university students in the state of Coahuila. The type of research was quantitative with a cross-sectional, descriptive and comparative design. The statistical techniques used were descriptive statistics and t-test for independent samples. Sampling was for convenience with a total of 669 participants. The results indicate that university students have a healthy lifestyle, specifically in the dimensions: healthy eating, leisure, study habits, physical activity and exercise. However, it was observed that unhealthy eating also presented high scores and reflects that some students fail to maintain a healthy lifestyle in terms of their diet. In addition, significant statistical differences were observed in favor of men in seven dimensions of lifestyle: sport, physical activity, exercise, healthy eating, sedentary lifestyle, alcohol consumption and smoking. In conclusion, it is necessary to promote and create school dynamics to raise awareness among students on issues such as healthy eating, eating plan, physical exercise and physical activities, as well as to guide specific activities that involve women.

Keywords: lifestyle, healthy eating, physical activity and leisure.

Introducción

La adherencia a un estilo de vida no saludable incide en problemas más graves de salud en el mediano y largo plazo, siendo la obesidad y el sobrepeso uno de los problemas más comunes. La prevalencia de sobrepeso

en población mexicana de 20 o más años de edad fue de 38.3% (41.2% en hombres y 35.8% en mujeres), de obesidad 36.9% (41.0% en mujeres y 32.3% en hombres) y de obesidad abdominal 81.0% (87.9% en mujeres y 73.9% en hombres) (Campos-Nonato et al., 2023).

La problemática sobre la salud en personas jóvenes va en aumento. El sedentarismo, la inactividad física y los hábitos alimenticios no saludables están presentes en una gran cantidad de estudiantes universitarios (García-García y Cufarfán-López, 2021). Otro problema relacionado con el modo de vida de los jóvenes es el consumo de alcohol y cigarro, que en algunos casos arriesgan su vida al consumir alcohol en exceso (Aceijas et al., 2016). En este sentido es importante clarificar el concepto de estilo de vida, el cual se ha definido como un conjunto de comportamientos o hábitos que pueden ser saludables y otras veces son nocivos para la salud; es la manera en que las personas realizan sus actividades diariamente (Quirantes et al., 2009; Lara et al., 2018).

Los estilos de vida saludable se basan en un conjunto de comportamientos que benefician la salud de los individuos, todo lo relacionado con la nutrición adecuada, la práctica de actividad física, buenos hábitos de descanso e higiene personal; estas posibilidades se presentan en contextos donde las personas viven, trabajan, estudian y en sus espacios de recreación; lo cual puede estar condicionado por la interacción entre lo biológico, psicológico y social (Laguado & Gómez, 2014; Sánchez & De Luna, 2015; Casado-Pérez, et al., 2015).

Los estilos de vida no saludables se entienden como patrones alimenticios inadecuados, inactividad física, consumo alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, que

dan lugar a enfermedades crónico degenerativas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipidemias y algunos tipos de cáncer (Vega et al., 2017).

El estilo de vida es multidimensional, de acuerdo con la literatura las dimensiones más comunes son actividad física, deporte, ejercicio, hábitos alimenticios, recreación y uso del tiempo libre, autocuidado médico, sueño, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, familia/amigos, comportamiento sexual (Arrivillaga et al., 2002; Montenegro y Ruíz, 2019).

En la literatura revisada se encontraron investigaciones similares al presente estudio que analizaron las diferencias entre mujeres y hombres respecto a su estilo de vida. Diversos estudios han reportado que la variable sexo no afecta los estilos de vida saludable de los estudiantes (Montenegro & Ruíz, 2019; Cetinkaya & Sert, 2021). Si bien las mujeres mostraron comportamientos más deseables que los hombres en la responsabilidad en salud y la actividad física, los hombres se mostraron mejores en lo interpersonal. En otro estudio, las mujeres presentaron mayor probabilidad que los hombres de adoptar estilos de vida no saludables (Herazo et al., 2020).

Ruiz-Zaldibar et al. (2022), encontraron que los hábitos de vida de los universitarios se deterioraron de manera significativa a causa de la pandemia, cabe destacar que las mujeres fueron las que se vieron mayormente afectadas respecto a los hombres en las relaciones sociales y familiares, personalidad y en sus estudios; por otra parte, se vieron más afectados los hombres que las mujeres en la falta de ejercicio, relaciones sociales y familiares y en sus estudios. Contrario a lo reportado por Rodríguez-Fuentes et al. (2022) quienes observaron un estilo de vida saludable, equilibrio de rutinas de

actividad física y deportiva, descanso adecuado y bajos niveles de hábitos tóxicos en una población de jóvenes españoles.

Se detectó otra investigación que comparó las percepciones de estudiantes sobre la promoción de la salud en la universidad. Los resultados más relevantes indican que los universitarios portugueses tienen una mejor percepción de la actividad física, los hábitos alimentarios y los factores psicosociales. Los universitarios brasileños presentaron mejores percepciones en los factores ambientales y terapias complementarias y alternativas (Catrib et al., 2022).

Por otra parte, se identificaron investigaciones sobre el estilo de vida relacionado con la actividad física. Milan (2023) demostró que existe una diferencia significativa en la grasa corporal entre hombres que realizan actividad física y las mujeres inactivas y muy activas. Además, el bajo nivel de actividad física no permite asegurar un rendimiento suficiente del desarrollo de la competencia física general de estudiantes, lo que conduce a una disminución de su salud (Zhang & Bezmylov, 2023). A causa de la pandemia se redujeron los índices de actividad física y aumentó el sedentarismo en universitarios españoles (Rodríguez-Larrad et al., 2021). Sousa et al. (2022) evaluaron los conocimientos sobre la alimentación saludable de estudiantes de salud; los resultados arrojaron que tenían conocimientos insuficientes respecto a la alimentación saludable, y los alumnos con más conocimientos estaban representados por las carreras de nutrición y educación física, lo que se relacionó con la participación en actividades de alimentación saludable, actividades de autoestima y autoconocimiento y el sobrepeso. En el estudio de Hafiz et al. (2023) se exploraron las prácticas dietéticas y las percepciones que influyeron en los comportamientos alimentarios de los estudiantes universitarios cuando

vivían fuera de casa. Se identificaron cuatro temas como barreras para llevar una dieta más saludable: el entorno físico, el estilo de vida universitario, la confianza en sí mismos y los factores personales (De Freitas et al., 2022). El problema de los estilos de vida no saludables en los universitarios es un reto para las instituciones educativas y para el sector salud. El tema es de interés internacional y muestra que existen dimensiones del estilo de vida que son un problema complejo que debe repensarse para aportar una solución integral y mejorar la salud de los jóvenes. Por lo anterior, el objetivo del estudio fue describir el estilo de vida y sus diferencias por sexo en estudiantes universitarios del Estado de Coahuila.

Método

Diseño

El tipo de investigación fue cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal, con alcance descriptivo y comparativo (Hernández Sampieri y Mendoza, 2020).

Participantes

El tipo de muestreo de este estudio fue no probabilístico, la muestra se seleccionó mediante un método de conveniencia y se conformó por un total de 669 participantes de Coahuila, con un rango de edad de 18 hasta 23 años. La muestra se obtuvo de diversas facultades de la Universidad Autónoma de Coahuila, Unidad Saltillo. Los estudiantes se distribuyeron de la siguiente manera: Facultad de Economía (4%), Facultad de Enfermería (9.4%), Facultad de Ingeniería (9.8%), Facultad de Ciencias Químicas (10.7%), Facultad de Sistemas (4.7%), Facultad de Trabajo Social (12.2%), Facultad de Ciencias Sociales (7.6%), Facultad de Jurisprudencia (11.3%), Facultad de Música (3.7%), Facultad de Arquitectura (7.9), Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades (11.6%) y la Facultad de Matemáticas (7.2%).

Instrumento

La encuesta se llama “Estilos de vida saludable”, propuesta por García (2017), cuenta con un apartado de variables sociodemográficas, las cuales son sexo, edad, estado civil, escuela, estado, promedio, trabajo, vida sexual, deporte y consumo de alcohol; además cuenta con una sección para medir los estilos de vida conformada por 20 reactivos, divididos en 10 dimensiones que son: hábitos de estudio, ejercicio, deporte, actividad física, alimentación saludable, alimentación no saludable, consumo de alcohol, consumo de cigarrillos, sedentarismo y ocio, con una escala de intervalo. Las dimensiones que obtuvieron una puntuación ≥ 5 se evaluaron como altas, lo que indican un estilo de vida saludable; las variables con puntuaciones < 5 se interpretaron como bajas, lo que significó un estilo de vida no saludable. La confiabilidad del instrumento se calculó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.73, lo que indica que existe una confiabilidad adecuada.

Procedimiento

Para la aplicación del instrumento los docentes se presentaron personalmente a las escuelas seleccionadas para de esta manera explicarles a los alumnos todo lo relacionado con la investigación y exponerles lo relacionado al instrumento, así como responder las dudas de los alumnos respecto a la encuesta. Las encuestas fueron aplicadas de manera individual. Cabe mencionar que cada estudiante tardó aproximadamente 15 minutos en terminar el cuestionario.

Análisis de los datos

Para el procesamiento de la información los datos fueron sistematizados en el software SPSS versión 25 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales). Las técnicas estadísticas que se usaron en la investigación fueron

frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas, así como la estadística descriptiva de los estilos de vida y la prueba t para muestras independientes entre mujeres y hombres.

Aspectos éticos

El estudio contó con el aval del comité de ética de la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Coahuila. Lo anterior, con la finalidad de garantizar la autonomía, respeto y equidad de los participantes. Durante todo el proceso se cumplió con el principio de confidencialidad descritos en las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica en Seres Humanos, planteadas por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS, 2002). Antes de iniciar la aplicación del cuestionario, se solicitó a cada participante la firma del consentimiento informado, en caso de no darlo, automáticamente la encuesta finalizaba.

Resultados

Características de la muestra

Para caracterizar a la población se observa en la tabla 1 que el 58.6% de la muestra fueron mujeres y el 41.4% hombres; según la edad el 86.3% osciló entre 18 y 20 años y el 13.5% entre 21 a 23 años; la mayoría de los estudiantes tienen un promedio de 86 a 100 con un 66.6% y de 60 a 85 con un 33.4%; los alumnos que trabajaban estaban representados por el 24.4% mientras que los que no trabajaban por el 75.6%; los alumnos que tienen una vida sexual activa es el 42.3% y los que no tienen una vida sexual son 57.7%; respecto a los que sí practican deporte está conformada por el 41.1% mientras que los que no practican un deporte por el 58.9%; en relación a los que sí consumen bebidas alcohólicas está el 57.8% y los que no consumen alcohol son el 42.2%.

Tabla 1. *Frecuencia y porcentaje de los datos generales*

Variables sociodemográficas		f	%
Sexo	Hombres	277	41.4
	Mujeres	392	58.6
Edad	18 a 20 años	578	86.3
	21 a 23 años	91	13.5
	Promedio	60 a 85	224
Trabajo	86 a 100	445	66.6
	No	506	75.6
Vida sexual	Sí	163	24.4
	No	386	57.7
Deporte	Sí	283	42.3
	No	394	58.9
Bebidas alcohólicas	Sí	275	41.1
	No	282	42.2
	Sí	387	57.8

A continuación, se presenta un análisis de la información a partir de la estadística descriptiva sobre los estilos de vida de una muestra de 669 estudiantes universitarios de Coahuila.

Como se puede observar en la tabla 2, las dimensiones que presentan las puntuaciones más altas son la alimentación saludable, el ocio, los hábitos de estudio, alimentación no saludable, actividad física y ejercicio. Las dimensiones con puntuaciones bajas fueron sedentarismo, deporte, consumo de alcohol y cigarros.

Tabla 2. *Estadística descriptiva de los estilos de vida de los universitarios*

Dimensiones	n	M	Med	Mo	DE	As	K
Alimentación saludable	669	6.57	7	8	2.58	-0.65	-0.18
Ocio	669	6.49	6	6	1.86	-0.44	0.20
Hábitos de estudio	669	6.11	6	6	2.37	-0.40	-0.63
Alimentación no saludable	669	5.51	5	3	2.51	-0.08	-0.80
Actividad física	669	5.33	5	10	3.93	-0.12	-1.56
Ejercicio	669	4.95	5	0	3.39	-0.04	-1.35
Sedentarismo	669	4.67	5	5	2.63	0.05	-0.75
Deporte	669	4.45	4	0	3.94	0.21	-1.55
Consumo de alcohol	669	2.43	1	0	2.82	1.01	-0.12
Consumo de cigarros	669	1.71	0	0	3.12	1.68	1.35

Notas: N = número de participantes, M= Media, Med= Mediana, Mo= Moda DE= Desviación estándar, As=Asimetría y K= Curtosis

Fuente: elaboración propia

Como se puede observar en la tabla 3, las dimensiones de los hombres que obtuvieron puntuaciones más altas fueron la alimentación saludable, ocio, actividad física, hábitos de estudio, ejercicio, deporte, alimentación no saludable y sedentarismo. Las dimensiones con puntuaciones bajas fueron consumo de alcohol y cigarro.

Respecto a las mujeres las dimensiones que obtuvieron las puntuaciones altas fueron alimentación saludable, ocio, hábitos de estudio y alimentación no saludable. Y las dimensiones con puntuaciones bajas actividad física, ejercicio, deporte, sedentarismo, consumo de alcohol y cigarro.

Tabla 3. *Estadística descriptiva de los estilos de vida entre hombres y mujeres*

	Hombres		Mujeres	
	M	DE	M	DE
Alimentación saludable	6.80	2.38	6.41	2.71
Ocio	6.43	1.83	6.54	1.89
Actividad física	6.22	3.73	4.69	3.94
Hábitos de estudio	5.86	2.49	6.30	2.27
Ejercicio	5.76	3.19	4.36	3.40
Deporte	5.60	3.80	3.61	3.83
Alimentación no saludable	5.36	2.47	5.62	2.53
Sedentarismo	5.08	2.64	4.38	2.59
Consumo de alcohol	3.18	3.08	1.89	2.48
Consumo de cigarrros	2.47	3.69	1.16	2.50

Notas: M= Media, DE = Desviación estándar.

Fuente: elaboración propia

Con el propósito de encontrar las diferencias significativas entre la variable sexo y las variables que corresponden a la unidad de análisis de los estilos de vida saludables. Se realizó una prueba t para muestras independientes en una muestra de 669 estudiantes universitarios de Coahuila.

Se puede observar que existen diferencias significativas por sexo en 8 de 10 dimensiones del estilo de vida saludable. Las medias son más altas en las mujeres en la dimensión hábitos de estudio, mientras que, en los hombres en deporte, actividad física, ejercicio, alimentación saludable, consumo de alcohol y cigarro, así como en sedentarismo. Las dimensiones ocio y alimentación no saludable no presentaron diferencias estadísticas significativas entre mujeres y hombres.

Tabla 4. Prueba *t* para muestras independientes

Dimensiones	n	Media		t	gl	Sig. (bilateral)
		Hombre	Mujer			
Deporte	669	5.51	3.64	6.70	662	0.00
Actividad física	669	6.13	4.66	5.11	663	0.00
Ejercicio	669	5.67	4.29	5.43	664	0.00
Alimentación saludable	669	6.77	6.37	1.96	663	0.05
Hábitos de estudio	669	5.87	6.24	-2.01	664	0.04
Consumo de alcohol	669	3.14	1.94	5.45	662	0.00
Consumo de cigarro	669	2.52	1.19	5.49	662	0.00
Sedentarismo	669	5.08	4.38	3.35	662	0.00
Ocio	669	6.38	6.51	-0.89	662	0.37
Alimentación no saludable	669	5.36	5.64	-1.41	663	0.15
Estilo de vida global	669	5.24	4.49	6.58	664	0.00

Discusión

Los resultados del presente estudio permiten describir el estilo de vida de los universitarios como saludable, principalmente por la presencia de puntuaciones altas en dimensiones como alimentación saludable (Catrib et al., 2022), ocio, hábitos de estudio, actividad física (Rodríguez-Fuentes et al., 2022) y ejercicio. No obstante, están presentes algunos comportamientos como el sedentarismo y alimentación no saludable que pueden detonar un estilo de vida no saludable. De acuerdo con Vega et al. (2017) hay factores sociales y culturales que hace que las personas se perciban como saludables cuando en realidad no lo están. Y en cuanto a la condición física, la forma urbanizada de la vida actual, disminuye las oportunidades de realizar actividad física frecuentemente.

Debido a los factores sociales, económicos y culturales no existe un consenso en las investigaciones realizadas sobre las diferencias por sexo en el estilo de vida, algunos estudios concluyen que no es significativa la diferencia entre mujeres y hombres (Montenegro y Ruíz, 2019; Lara et al., 2018). Sin embargo, en nuestro estudio sí se encontraron diferencias significativas importantes, lo cual se confirma con otra investigación que descubrió que la probabilidad de estilos de vida no saludables relacionados con la inactividad física, no dormir bien e incapacidad para manejar el estrés, ser pesimista, sentirse tensa y deprimida es mayor en las mujeres que en los hombres (Herazo et al., 2020).

Otro hallazgo del estudio fue la existencia de diferencias significativas por sexo respecto a los estilos de vida saludables relacionados con la actividad física, como se ha señalado en otros estudios (León-Zarceño et al., 2021). Esto quiere decir que los hombres realizan más ejercicio, deporte, actividad física y que las mujeres. Contrario a lo reportado por Cetinkaya & Sert (2021) quienes observaron que las mujeres tienen más actividad física que los hombres.

Otro resultado relevante del estudio fue la existencia de diferencias significativas por sexo respecto a los estilos de vida saludables relacionados con la alimentación saludable, en donde los hombres presentaron puntuaciones mayores que las mujeres, lo anterior permite reflexionar en el efecto que tienen aspectos emocionales, personales y culturales en la alimentación de las mujeres, por lo que es primordial diseñar e implementar programas enfocados en atender las diferencias por sexo para informar de manera efectiva a los universitarios sobre alimentos nutritivos, planes de alimentación y hábitos alimenticios saludables.

Una de las limitaciones del estudio fue la selección de una muestra no probabilística, se recomienda utilizar una muestra aleatoria y con representación poblacional. Otra limitación se presentó en los autoreportes de las variables estudiadas que debido a su complejidad dependen exclusivamente de la percepción y autovaloración del comportamiento de cada persona.

Además, se sugiere para futuros estudios la integración de un proyecto interinstitucional para la promoción de la salud en la universidad y el seguimiento del estilo de vida de los universitarios a lo largo de su trayectoria académica. De acuerdo con Hafiz et al. (2023) es importante considerar el entorno físico, el estilo de vida universitario, la confianza en uno mismo y factores personales como obstáculos para la adquisición de hábitos saludables.

Conclusión

Los estilos de vida de la mayoría de los estudiantes universitarios están orientados hacia el cuidado de su alimentación, el tiempo de recreación y sus hábitos de estudio. Lo cual permite reflexionar sobre la necesidad de promover actividades físicas, deportivas y de acondicionamiento físico, ya que, por la saturación académica, sus hábitos personales y la falta de condiciones escolares para la realización ejercicio descuidan su salud física. Para proteger y mejorar la salud de los alumnos, puede ser útil hacer obligatorios los cursos de promoción de la salud en el diseño curricular de toda la universidad (Cetinkaya & Sert 2021).

Se concluye que el principal reto de los jóvenes en cuanto a su estilo de vida es la alimentación saludable, si bien tienen una noción básica de los alimentos nutritivos y de aquellos con bajo valor nutricional no logran

mantener hábitos alimenticios saludables. De acuerdo con Sousa et al., (2022) los estudiantes tienen un conocimiento insuficiente respecto a la alimentación saludable, por tal razón, es necesario reforzar su conocimiento con talleres, conferencias y programas sobre temas relacionados con nutrición, alimentación y hábitos alimenticios.

Existe una carencia en la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar universitario, el camino no es sencillo, pero se debe iniciar con la inclusión de alimentos más saludables en las cafeterías escolar, a pesar de la existencia de campañas en torno a la alimentación los resultados siguen siendo insuficientes.

Por otra parte, es fundamental que los estudiantes tengan en la universidad un contexto saludable, debido a que en la etapa universitaria en la que se encuentran son más susceptibles al consumo de alcohol, cigarro y otras sustancias nocivas para la salud, en donde los excesos y los amigos pueden cambiar los hábitos personales.

Referencias

- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., & Bello-Corassa, R. (2016). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health, 137*(4), 227–236. <https://doi.org/10.1177/1757913916666875>
- Arrivillaga, M., Salazar, I., y Gómez, L. (2002). Prácticas, creencias y factores del contexto asociados con estilos de vida en jóvenes y adultos (*Reporte de investigación*).
- Campos-Nonato I, Galván-Valencia O, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, Barquera S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública Mex. 65*(supl 1): S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Casado-Pérez, C., Hernández-Barrera, V., Jiménez-García, R., Fernández-de-Las-Peñas, C., Carrasco-Garrido, P., y Palacios-Cena, D. (2015). Actividad física en población adulta trabajadora española: resultados de la Encuesta Europea de Salud en España (2009). *Atención Primaria, 47*(9), 563–572. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.01.005>
- Catrib, A. M., Sousa, I. C., Abdon, A. P. V., Carioca, A. A. F., & Caldas, J. M. P. (2022). Perception of Brazilian and Portuguese students about health promotion in university environments. *Global Health Promotion. https://doi.org/10.1177/17579759221124808*
- Cetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Comportamientos de estilo de vida saludable de estudiantes universitarios y factores relacionados. *Acta Paulista de Enfermagem, 34*. [10.37689/acta-ape/2021AO02942](https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02942)
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS). (2002). *Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos*.
- De Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Diogo, P. M. J., & Bortolini, J. (2022). Relationship between adolescent lifestyle and emotional and behavioral problems. *Archives of Psychiatric Nursing, 43*, 92–97. <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2022.12.012>
- García-García, J. A. (2017). Validación de la encuesta sobre estilo de vida en universitarios (Documento de trabajo).

- García-García, J. A., y Cufarfán-López, J. (2021). Estilo de vida en alumnos universitarios. Estudio comparativo entre Coahuila y Jalisco. *Regiones y Desarrollo Sustentable*, 21(41), 238–257. <http://coltlax.edu.mx/openj/index.php/ReyDS/article/view/160>.
- Hafiz, A. A., Gallagher, A. M., Devine, L., & Hill, A. J. (2023). University student practices and perceptions on eating behaviours whilst living away from home. *International Journal of Educational Research*, 117, 102133. <https://doi.org/10.1016/J.IJER.2022.102133>
- Herazo, 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*, 38, 547–551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta/glosario*. Online Learning Center. Highered.Mheducation.Com.
- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 19(1), 68-83. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772014000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A., & Bermeo, M. (2019). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana Órgano Oficial de la Facultad de Odontología UNAM*, 22(3). <https://doi.org/10.22201/fo.1870199xp.2018.22.3.68234>
- León-Zarceño, E., Moreno-Tenas, A., Boix-Vilella, S., García-Naveira, A., y Serrano-Rosa, M. A. (2021). Habits and Psychological Factors Associated With Changes in Physical Activity Due to COVID-19 Confinement. *Frontiers in Psychology*, 12, 620745. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620745>
- Milan, E. (2023). The Effect of Physical Activities on Somatic Parameters of Masaryk University Students – Some Selected Results. *Studia Sportiva*, 16(2), 283–291. <https://doi.org/10.5817/StS2022-2-28>

- Montenegro, A., y Ruíz, 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.
- Rodríguez-Fuentes, G., Campo-Prieto, P., & Cancela-Carral, J. M. (2022). Estilos de vida y hábitos de una Comunidad Universitaria Española en tiempos de COVID-19: un estudio transversal. *Retos*, 46, 283–293. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V46.93101>
- Rodríguez-Larrad, A., Mañas, A., Labayen, I., González-Gross, M., Espin, A., Aznar, S., Serrano-Sánchez, J. A., Vera-García, F. J., González-Lamuño, D., Ara, I., Carrasco-Páez, L., Castro-Piñero, J., Gómez-Cabrera, M. C., Márquez, S., Tur, J. A., Gusi, N., Benito, P. J., Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., ... Irazusta, J. (2021). Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 369–383. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020369>
- Ruiz-Zaldibar, C., García-Garcés, L., Vicario-Merino, Á., Mayoral-Gonzalo, N., Lluesma-Vidal, M., Ruiz-López, M., & Pérez-Manchón, D. (2022). The Impact of COVID-19 on the Lifestyles of University Students: A Spanish Online Survey. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE10020309>
- Sánchez, O.M y De Luna, B.E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. 10.3305/nh.2015.31.5.8608
- Sousa, I. C., Catrib, A. M. F., Medeiros, N. T., Pereira da Silva Godinho, C. C., Carioca, A.-A. F., Marinho Holanda, G. P., Bezerra, I. N., & Abdon, A. P. V. (2022). Conocimiento de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(4), 425–433. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>
- Quirantes, A. López, M. Hernández, E. y Pérez A. (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública*. 35(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v35n3/spu14309.pdf>

- Vega Castañeda, L. Y., Padilla Raygoza, N., & Jiménez García, S. N. (2017). Relación entre el estilo de vida con la percepción de actividad física en adultos jóvenes de Celaya, México. *Revista Jóvenes en la Ciencia*. 3(2), 353–357. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1734>
- Zhang, Q., & Bezmylov, M. (2023). Analysis of the Integration of Medical and Sports-oriented Approaches in Physical Education. *Health Education and Health Promotion*, 11, 37–44. <https://hehp.modares.ac.ir/article-5-66371-en.html>

Envió dictamen: 21 junio 2023

Reenvió: 7 agosto 2023

Aprobación: 14 agosto 2023

Jesús Alberto García García. Doctor en Ciencias de la Educación. Actualmente está a cargo del departamento de investigación y divulgación científica de la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades, de la Universidad Autónoma de Coahuila. Es maestro con perfil PRODEP, catedrático en la licenciatura y el posgrado de esta facultad, está certificado por competencias en el PROFORDEM 7 generación bis. Trabaja en las siguientes líneas de investigación: Calidad de vida, estilos de vida saludables, rendimiento escolar y violencia escolar. Correo electrónico: jegarciag@uadec.edu.mx

Daniella Carrizales Berlanga. Licenciada en Ciencias de la Educación y becaria CONACYT del programa de Maestría en Investigación Social de la Facultad de Psicología por la Universidad Autónoma de Coahuila. Sus principales líneas de investigación son: Violencia en las relaciones de pareja, bienestar subjetivo en estudiantes y calidad de vida. Correo electrónico: dcarrizales@uadec.edu.mx