



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE ENFERMERÍA”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Totasig Toapanta, Doris Elizabeth

Tutora: Lic Mg. Díaz Vacacela, Blanca Patricia

Ambato – Ecuador

Mayo, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA” desarrollado por Totasig Toapanta Doris Elizabeth, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, mayo del 2023

LA TUTORA



Firmado electrónicamente por:
BLANCA PATRICIA
DÍAZ VACACELA

Lic Mg. Díaz Vacacela, Blanca Patricia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión “**PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, mayo del 2023

LA AUTORA



Firmado electrónicamente por:
DORIS ELIZABETH
TOTASIG TOAPANTA

Totasig Toapanta Doris Elizabeth

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic Mg. Díaz Vacacela, Blanca Patricia con CC: 1803341203 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2023



.....
Lic Mg. Díaz Vacacela, Blanca Patricia
CC: 1803341203

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Totasig Toapanta Doris Elizabeth con CC:0504124025 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2023



Firmado electrónicamente por:
DORIS ELIZABETH
TOTASIG TOAPANTA

.....
Totasig Toapanta Doris Elizabeth

C.C 0504124025

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**, de Totasig Toapanta Doris Elizabeth, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, mayo 2023

Parar su constancia firma

.....
Presidente

.....
1er Vocal

.....
2 do Vocal



BJHR

Brazilian Journal of Health Review

CARA DE ACEITE

A revista Revista Brazilian Journal of Health Review, ISSN: 2595-6825, Qualis B3 (2019), editado por Brazilian Publicações de Periódicos e Editora Ltda. (Cnpj 32.432.868/0001-57), declara que el artículo “*Prácticas de vida saludable en los estudiantes de la carrera de Enfermería*” escrito por Doris Elizabeth Totasig Toapanta, Blanca Patricia Díaz Vacacela de la Universidad Técnica de Ambato - Ecuador, ha sido aceptado para su publicación.

Como expresión de la verdad, firmamos esta declaración.

São José dos Pinhais PR Brasil, 16 de agosto de 2022.

Prof. Dr. Edilson Antonio Catapan
Editor Chefe

DEDICATORIA

Le dedico el resultado de este trabajo principalmente a Dios por darme la fuerza y sabiduría para culminar todo este proceso con éxito.

A mis padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo han permitido que continúe con este sueño, gracias por su apoyo incondicional, a cada de uno mis hermanos que han sido un pilar fundamental con sus palabras de aliento durante todo este proceso. A toda mi familia mis abuelitos, mis tíos, mis primos porque con sus oraciones, consejos y palabras hicieron posible este logro. Gracias por confiar en mí, por hacerme ver que puedo lograr cada uno de los objetivos que me proponga con la ayuda de Dios.

Totasig Toapanta Doris Elizabeth

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a mis padres por su apoyo incondicional durante este largo camino y así poder llegar a cumplir esta meta importante en mi vida.

Mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, por permitirme ser parte de esta gran comunidad universitaria, a todo el personal de docencia de la carrera de Enfermería, por todos los conocimientos brindados durante estos años de formación universitaria. De manera especial a mi tutora la Lic. Mg. Díaz Vacacela Blanca Patricia por acompañarme y guiarme durante el proceso de esta investigación.

Totasig Toapanta Doris Elizabeth

“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”

RESUMEN

Esta investigación fue dirigida a 248 estudiantes que cursaban del primero al séptimo semestre de la carrera de enfermería de la Universidad de Ambato, valorar el estilo de vida de una persona o un grupo de personas es un trabajo complejo ya que existen muchas dimensiones que lo conforman razón por la cual se utilizó la encuesta “Fantástico” el cual permitió medir las practicas saludables a través de diez dimensiones. Como resultado obtuvimos que los estudiantes tienen un estilo de vida adecuada, aunque temas como nutrición, actividades físicas y cuidado de la salud y sexualidad no se están llevando de una forma adecuada, se recomienda realizar actividades que permitan la creación de hábitos saludables en la población universitaria

PALABRAS CLAVES: VIDA SALUDABLE, ESTUDIANTES,
UNIVERSITARIOS

“PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”

ABSTRACT

This research was directed to 248 students who were studying from the first to the seventh semester of the nursing career at the University of Ambato, assessing the lifestyle of a person or a group of people is a complex task since there are many dimensions that make it up. reason why the "Fantastic" survey was used, which allowed measuring healthy practices through ten dimensions. As a result, we obtained that the students have an adequate lifestyle, although topics such as nutrition, physical activities and health care and sexuality are not being carried out in an adequate way, it is recommended to carry out activities that allow the creation of healthy habits in the university population.

KEY WORDS: HEALTHY LIFE, STUDENTS, UNIVERSITY STUDENTS

Índice

INTRODUCCIÓN	1
MÉTODOS	3
RESULTADOS	7
CONCLUSIONES	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13

INTRODUCCIÓN

La OMS define a la salud como el estado de completo bienestar social, mental y físico y no la carencia de enfermedades o afecciones. La expectativa de vida está restringida en un 25% por la genética; pero el 75% restante depende de algunos factores a los cuales reconocemos como estilo de vida, al hablar de estilo de vida se refiere a la conducta que los individuos acogen o desarrollan de manera libre, estos hábitos pueden aportar de forma positiva o nociva para la salud, el individuo es libre de tomar la decisión en evadir o fortalecer estas prácticas convirtiéndolos en protectores o en factores de riesgo.

La universidad juega un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la mayor parte que lo conforman son los jóvenes y la mayoría de estudiantes se encuentran en una etapa de vida donde se puede adoptar y consolidan hábitos de vida. Es importante examinar la población que está pasando el periodo universitario, los jóvenes sin notar se encuentran en un momento crítico de su vida debido que el desarrollo de sus estilos de vida impactará en su desempeño y la salud a futuro (Zambrano, 2020).

A nivel mundial, existe una tendencia en la producción de alimentos procesados, una rápida urbanización y estilos de vida que dificultan las buenas prácticas alimenticias. Llevar una alimentación sana puede prevenir la desnutrición en todas sus formas. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados (alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio), la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimenticios evidenciando el poco consumo de frutas, verduras y fibra dietética.

Problemas como el consumo de alcohol y tabaco son comunes en la población universitaria el alcohol es una sustancia potencialmente adictiva, que se utiliza con mayor frecuencia por jóvenes, especialmente entre aquellos de educación superior. Además, la práctica del ejercicio físico es nula y es una etapa que puede ser causa de mucho estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud menciona que se puede evitar múltiples patologías cardiovasculares y metabólicas, mismos que pueden prevenirse mediante intervenciones no costosas y rentables. El solo cambiar los estilos de vida: llevar una dieta saludable, mayor actividad física y abandono de hábitos de consumo de alcohol y tabaco pueden mejorar eficientemente la calidad de vida (Zambrano, 2020)

La presente investigación se desarrollará con el objetivo de determinar las prácticas de vida saludable en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, siguiendo los siguientes objetivos específicos: Evaluar los estilos de vida saludable en los estudiantes de la carrera de Enfermería mediante una encuesta; Comparar las prácticas de vida saludable en los estudiantes de la carrera de Enfermería según el sexo y semestre; Proponer estrategias que permitan mejorar el estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Enfermería. Para el cumplimiento de lo antes mencionado realizaremos la siguiente hipótesis: Los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida fantástico.

MÉTODOS

Diseño del Estudio

Para realizar el presente estudio se utilizará un diseño de investigación descriptivo transversal con un enfoque cuantitativo ya que se analizará los estilos de vida que llevan los estudiantes de enfermería a través del instrumento estructurado (encuesta) en un periodo tiempo comprendido entre abril-septiembre del 2022 con la finalidad de identificar las prácticas de vida saludable en los estudiantes.

Población y muestra

La población tomada será a los estudiantes del primero a séptimo semestre de la Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato que estén legalmente matriculados en la carrera de Enfermería y que voluntariamente accedan a participar en el estudio

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no deseen participar.

Se utilizó la muestra estratificada El muestreo será estratificado ya que implica dividir a la población de estudio en clases o grupos denominados estratos, las unidades en cada estrato deben ser homogéneas con respecto a las características a estudiar. Para obtener la muestra total se utilizó la siguiente formula:

En donde:

$$n = \frac{\sum_{i=1}^L \frac{N_i^2 * p_i * q_i}{w_i}}{N * D + \sum_{i=1}^L N_i * p_i * q_i}$$

Tabla 1 Valores para formula muestreo

p	proporción éxito	0,5
q	1-p	0,5
varianza	p*q	0,25
D	error de estimación	0,05
N	Población	655
w_i	Afijación Proporcional	$w_i = \frac{N_i}{N}$
n_i	Muestra por semestre	$n_i = n * w_i$

Aplicando la formula tenemos que el número de encuestas a aplicar son de 248 de las cuales se debe aplicar:

Tabla 2 Muestra por semestre

	Población	W_i	Muestra
1 semestre	92	14,05%	35
2 semestre	95	14,50%	36
3 semestre	84	12,82%	32
4 semestre	74	11,30%	28
5 semestre	120	18,32%	45
6 semestre	70	10,69%	27

7 semestre	120	18,32%	45
Total	655	100,00%	248,00

Aspectos éticos

Para la realización de la presente investigación se solicitará un consentimiento informado, en el cual el estudiante dará a conocer estar de acuerdo en la participación de forma voluntaria.

Método y técnica de recolección:

Técnica de recolección de información: cuestionario

Instrumento de recolección de información:

Para la recolección se aplicará el cuestionario denominado Fantástico propuesta diseñada en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc-Master de Canadá. El instrumento fue adaptado y validado para la población chilena sin alterar su valoración. Para validar el instrumento se efectuó un proceso inicial a través de la técnica Delphi con expertos, y se logró su validez facial y de contenido.

Este cuestionario consta valora el estilo de vida del participante en las siguientes dimensiones:

- Familia y amigos,
- Actividad física Y social
- Nutrición
- Tabaco
- Alcohol y líquidos
- Sueño y estrés
- Trabajo y tipo de personalidad
- Introspección,
- Control de la salud y conducta sexual y
- Otras conductas.

Este cuestionario consta de 30 ítems que contiene reactivos cerrados con tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría midiendo así la frecuencia de ciertas situaciones relacionadas con dichas dimensiones (Barriga, 2020). Las preguntas se responden en base a una escala Likert de tres puntos, en la que se asignan como:

- 0 nunca,
- 1 Algunas veces y
- 2 siempre

La sumatoria de las 10 dimensiones se multiplica por 2 y así se obtiene un puntaje final que se compara con 5 posibles definiciones sobre el estilo de vida.

- De 103 a 120: Estilo de vida fantástico
- De 85 a 102: Buen trabajo, en el camino correcto
- De 73 a 84: Estilo de vida adecuado
- De 47 a 72: Estilo de vida algo bajo
- De 0 a 46: Estilo de vida riesgoso

Además, se identificarán datos sociodemográficos de los estudiantes que participen en la investigación. Procesamiento y análisis: El método utilizado para el análisis será el procesador de datos Excel.

RESULTADOS

La encuesta fue realizada a 248 estudiantes de los cuales 187 eran hombre y 61 mujeres, todos estaban matriculados en la facultad de enfermería, de acuerdo con los datos obtenidos podemos apreciar los resultados según el cuestionario FANTÁSTICO que consta de 30 preguntas las mismas que están agrupadas en 10 dimensiones.

En la Ilustración 1 Dimensiones de estilos de vida saludable, podemos apreciar que las dimensiones tabaco y alcohol son la que mayor puntuación tienen, mientras que el cuidado de la salud y sexualidad es la que menor puntaje poseen.

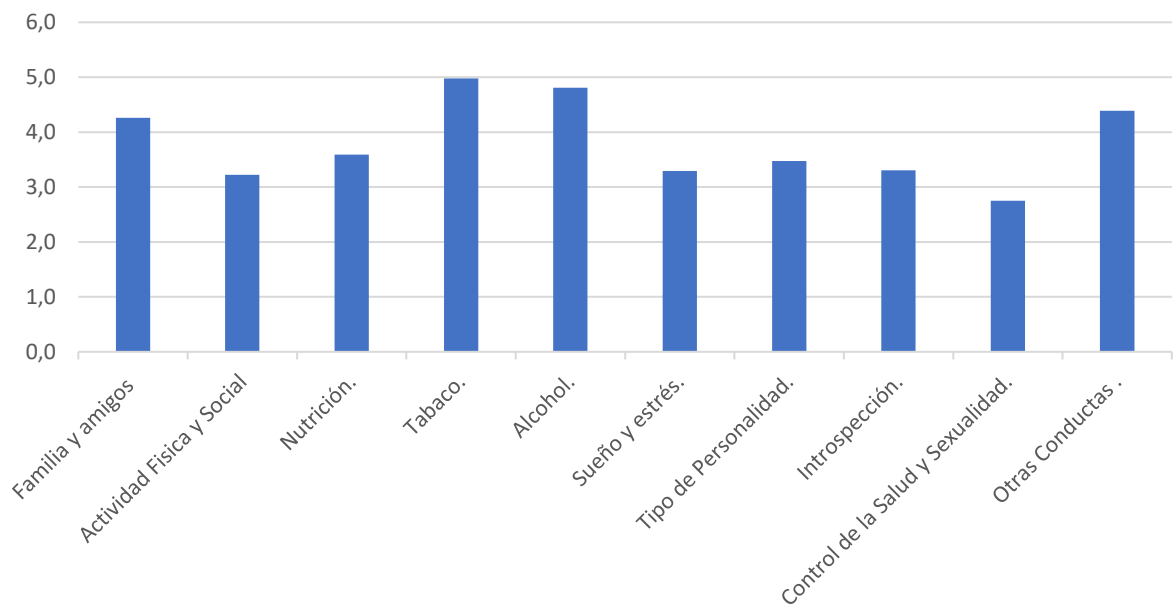


Ilustración 1 Dimensiones de estilos de vida saludable

En la ilustración 2 podemos observar que existe una leve variación entre las dimensiones tabaco y alcohol realizando una comparación con el sexo de los participantes las variaciones son mínimas menores a 0,5.

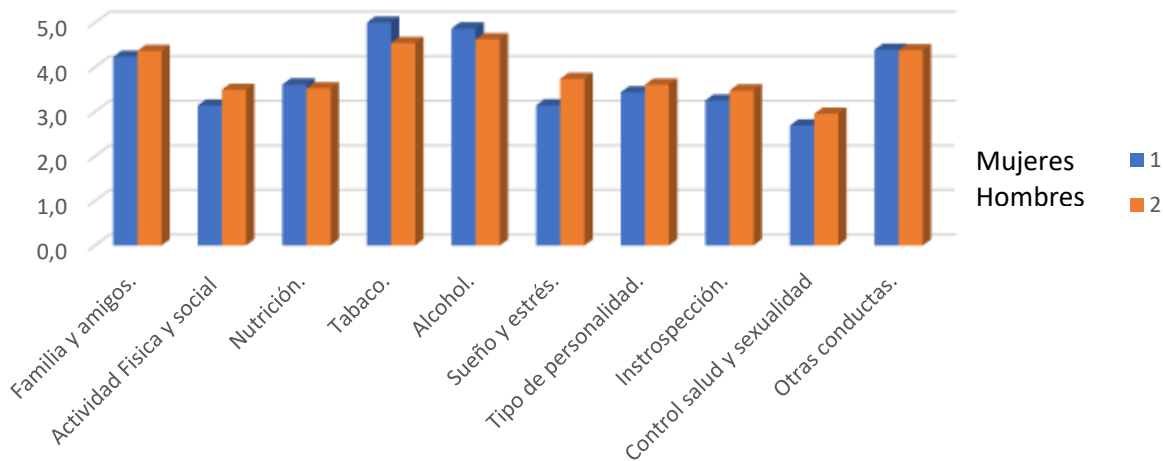


Ilustración 2 Promedio según el sexo

En la Ilustración podemos observar que los encuestados que cursan el segundo semestre tienen mejores prácticas de vida saludable y con menor puntuación tenemos a los quintos semestres en cuando a la Ilustración 4 Estilo de vida según edad podemos observar que según el porcentaje de encuestados los valores son similares en las edades que son más comunes en los alumnos.

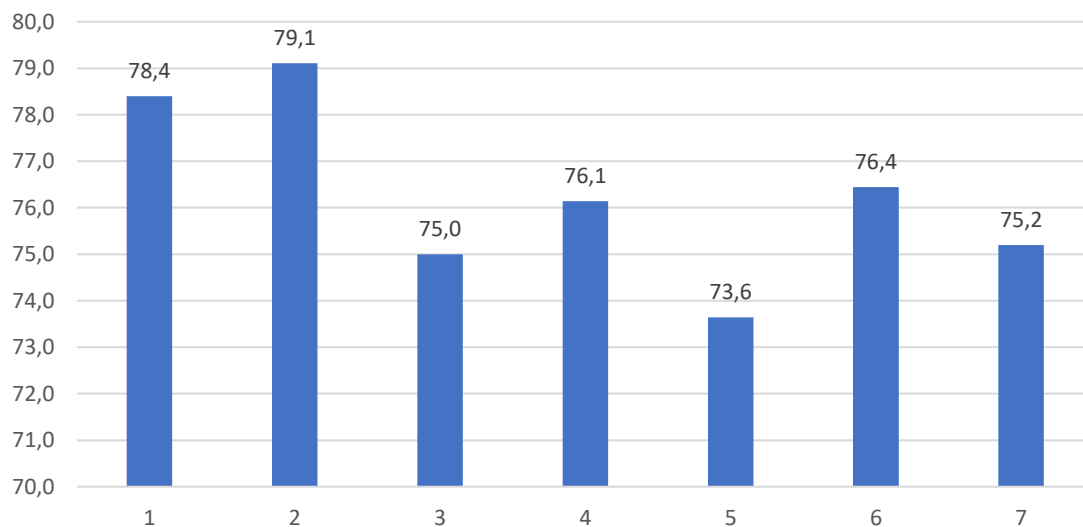


Ilustración 3 Estilo de vida según semestre

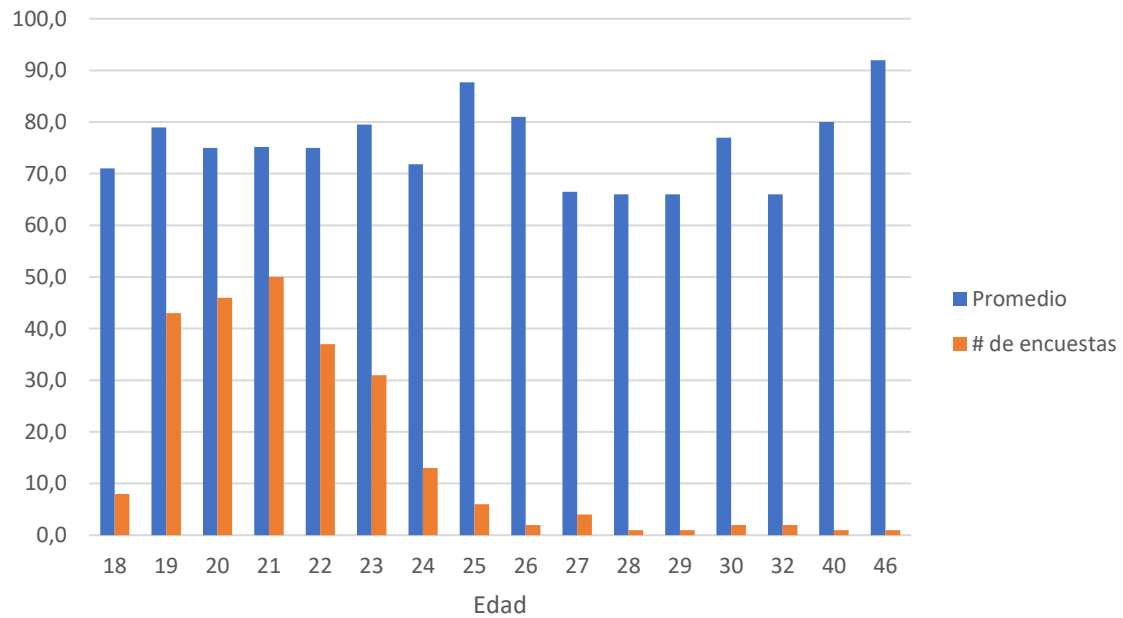


Ilustración 4 Estilo de vida según edad

Ilustración 5 Dimensiones relación con semestres podemos observar que entre el primero y séptimo de los semestres encuestados el mayor puntaje está relacionado con los estilos de vida afines al tabaco y alcohol.

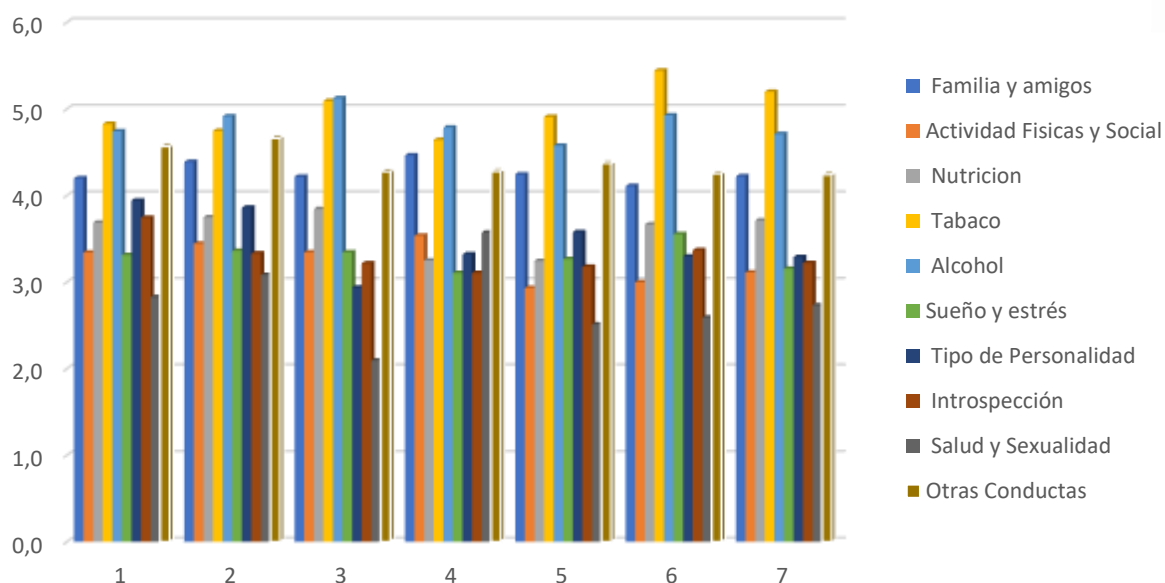


Ilustración 5 Dimensiones relación con semestres

La edad promedio de los encuestados es de 21 años (18-46). El promedio general de las prácticas de vida saludable de los encuestados es de 76.15 (máximo 79 y mínimo 73) mismo que posiciona a los encuestados en un estilo de vida adecuado, estos datos son similares en el documentos desarrollados por Cancino, Urzua, Ulloa, (2009), Collazos, Mayor, Correa, & Cruz, (2021) y Vélez & Betancurth, (2015), tienen un estilo de vida adecuada.

En base a los resultados obtenidos en comparación al sexo de los participantes podemos decir que la diferencia es mínima en cada dimensión a pesar que existen más hombres que mujeres no se aprecia mayor diferencia en cada dimensión ni en los resultados en general.

Podemos apreciar que las dimensiones que mayor puntaje tuvo son: tabaco (76% comenta que no fuma); y alcohol (existe moderada ingesta de alcohol entre los encuestados), adicional podemos observar que no es muy común el consumo de líquidos, 74% de los encuestados comenta que algunas veces toma 8 vasos de agua al día, aunque 77% de encuestados dicen que algunas veces toman líquidos como gaseosas, te o café.

El cuidado de la Salud y Sexualidad solo el 8,5% se hace controles de salud cada año y es muy poco el porcentaje de encuestados que hablan de sexualidad con su pareja o familia siendo un tema delicado para muchos aunque el 38% comenta que tiene cuidado con la vida sexual y la de su pareja, por todo esto es importante el análisis de fondo ya que existe un gran desinterés de los estudiantes en temas de salud y sexualidad, temas muy importantes y se mucho interés, según Hidalgo & Güemes (2011) comentan que durante la juventud se puede adoptar o crea hábitos que puedan evitar o crear dificultades a futuro, se hace urgente prestar atención en la ayuda a la creación o modificación de rutinas en esta etapa así podremos evitar que se adopten definitivamente, el trabajar en la adquisición de hábitos saludables constituyen una garantía de buenas costumbres en la vida adulta Ferrel, Ortiz, Ortega, Herrera & Peña (2014).

Solo el 15,3% de la población realiza ejercicio 30 min y el 18,1% camina diariamente por 30 min, evidenciando la poca actividad física, coincidiendo con el estudio de Collazos, Mayor, Correa, & Cruz, (2021) en donde el 71% de encuestados no realiza actividades físicas, estos datos se afirman en los reportes dados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2020 que registra que más del 80% de la población adolescente y uno de cada cuatro adultos no tienen un nivel suficiente de actividad física, convirtiéndose en factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre otros aspectos podemos apreciar que el 75,8% de la población come algunas veces las porciones necesarias diarias, el 87,3 a menudo consume mucha azúcar, sal, comida chatarra y/o grasa estos datos son similares al estudio realizado por donde el 79% de los encuestados consume sal azúcar y alimentos hipercalóricos. En la dimensión sueño y estrés solo el 10,1% duerme bien el 13,7 puede manejar momentos de estrés y tensión concuerdan con el estudio de Becerra, Vargas & Bogotá 2010, en donde los encuestados duermen de 4-6 horas diarias además comentan que el estrés es mayor durante los primeros años y exámenes.

CONCLUSIONES

La muestra encuestada presenta un estilo de vida adecuada en los valores generales, pero hay que tener en cuenta a las dimensiones como Actividad física y social, nutrición, cuidados de salud y sexualidad, sueño y estrés que tienen porcentajes bajos en cuando a su cumplimiento óptimo.

Los resultados no varían mucho realizando comparaciones entre edad o semestre además se recomienda la creación de programas o actividades en donde se pueda brindar información además de crear conciencia y promover que los estudiantes adopten hábitos y estilos de vida saludables que beneficien la salud y bienestar en la etapa adulta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental. [Online].; 2022 [cited 2022 Junio 21. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales.>
2. Sarabia , Vázquez , Nápoles. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev Hum Med. 2005 Mayo; 5(2).
3. Morales , Gomez V, Garcia C, Chaparro L, Carreño S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de Méxic. Revista Colombiana Enfermeria. 2018 Septiembre; 16.
4. Ladino E GL. Estilos de vida en estudiantes universitarios de psicología. [Online].; 2020 [cited 2022 mayo 28. Available from: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28312/5/2020_estilo_vida_estudiantes.pdf.](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28312/5/2020_estilo_vida_estudiantes.pdf)
5. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Rogelio T. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Revista de Salud Pública y Nutrición. 2016; 15(2).
6. Torres-Lista V, Herrera LC, Gálvez Amores I, Noriega G. Hábitos de vida saludable y su impacto en el rendimiento de la prueba TERCE en niños panameños en edad escolar. Nutr. clín. diet. hosp. 2019; 39(4).
7. Arizmendi Jaime R, Hernández Márquez I, Fernández Sánchez A, Ortega Ceballos A, Fajardo Santana DS. Estudiantes de enfermería y estilos de vida saludables. [Online].; 2018 [cited 2022 05 30. Available from: [http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e021.pdf.](http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e021.pdf)
8. Sánchez , Luna. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp.. 2015; 31(5).
9. Zambrano R RV. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas. Revista de la Sociedad Venezolana de Farmacología clínica. 2020; 39(4).
10. Chun rojas. Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud santa lucía la reforma, totonicapán, guatemala. [Online].; 2017 [cited 2022 mayo 30. Available from: [http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf.](http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf)
11. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en. Revista Educación Médica. 2018; 19(1).
12. Tzintzun J, Toro M, Chávez J. Estilos de vida en estudiantes del área de la Salud. Revista Integración Académica en Psicología. 2018; 9(27).
13. Zambrano- Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas. Revista de la Sociedad Venezolana de Farmacología clínica. 2020; 39(4).
14. Zambrano G. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico carrera de enfermería. [Online].; 2021 [cited 2022 04 30. Available from:

- <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2738/1/Zambrano%20>.
15. Barriga T. Instrumento fantástico para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*. 2020; 3(1).
 16. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Online].; 2018 [cited 2022 Mayo 30. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
 17. Cancela Carral J, Ayán Pérez C. Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. *Revista Española de Salud Pública*. 2011 sep/oct; 85(5).
 18. Jorge Cancino López RUDDLUD. Estilos de vida y nivel de actividad física de los alumnos de kinesiología de la Universidad de las Américas (Chile) durante el primer semestre del año 2008. *revista universitaria de la actividad física y el deporte*,. 2009; 8(16).
 19. Endo NMTCM, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga*. 2021; 6(4).
 20. Muñoz M. Obesidad en la infancia y en la adolescencia. [Online].; 2015 [cited 2022 07 30. Available from: http://lareferencia.info/vufind/Record/ES_e8148b58a234ee460b5de00e4e542acb
 21. Álvarez Consuelo BD. Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. *Revista Cubana e Pedriatria*. 2015; 87(4).
 22. Molano-Tobar NJ VTRRGE. Actividades físicas y su relación con la carga académica de los estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud*. 2019; 24(1): p. 112-120.
 23. Ferrel F, Ortiz A, Ortega L, Herrera M, Peña Y. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. *Revista Duazary*. 2014; 11(2).
 24. Organización Mundial de la Salud. *Actividad Física. Nota Descriptiva*. ; 2018 Feb.
 25. Becerra F, Vargas M, D B. Estilos de vida de estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética.. *Rev.Fac Med*. 2011; 65(2): p. 233-237.