

# DIFERENTES COMPORTAMIENTOS DE ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITARIOS DEL CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Isabella Caroline Belem<sup>1,2,3</sup>, Danielli Aparecida Dias Camargo<sup>3</sup> y Jorge Both<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Unicesumar

<sup>2</sup> Universidad Paranaense

<sup>3</sup> Universidad Estadual de Londrina

[isabellacbelem@gmail.com](mailto:isabellacbelem@gmail.com); [danielli\\_dias@msn.com](mailto:danielli_dias@msn.com); [jorgeboth@yahoo.com.br](mailto:jorgeboth@yahoo.com.br)

Envío original: 2018-10-01 Reenviado: 2019-05-16 Aceptado: 2019-07-26

Publicado en versión en español: 2019-10-29

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17i2.39458>

## Resumen

El objetivo de este estudio fue identificar los perfiles académicos del curso de bachillerato en educación física según el estilo de vida (EV). Un total de 157 estudiantes universitarios de una universidad pública brasileña participaron en este estudio. Los instrumentos de investigación fueron: la Escala del estilo de vida "FANTASTICO" y un cuestionario sociodemográfico. Para el estudio de datos, se utilizó el análisis de Cluster y las pruebas de Kruskal-Wallis y Chi-Square. En todos los análisis, se adoptó un nivel de significación de 95%. Los resultados mostraron cuatro grupos distintos con respecto al estilo de vida, como siguen: el grupo 1 presentó EV positivo en las dimensiones de actividad física ( $p < 0.001$ ) y estrés ( $p < 0.001$ ), el grupo 2 presentó EV positivo en las dimensiones de familia, estrés, drogas ilícitas, comportamiento, introspección y trabajo, en el grupo 3, los estudiantes presentaron comportamientos negativos de EV en las dimensiones de estrés, introspección, drogas ilícitas, comportamiento, introspección y trabajo; finalmente, los estudiantes en el grupo 4 presentaron comportamientos negativos de VE en las dimensiones de actividad física y estrés. Se señala que el grupo de edad presentó una asociación significativa con los grupos de estudiantes, y los grupos 2 y 3 estaban compuestos por estudiantes universitarios mayores. Los diferentes perfiles de los estudiantes de Educación Física pueden estar vinculados al fenómeno reflejado en la mayoría de las dimensiones compuestas en la evaluación del instrumento, y la edad es un factor predominante para diferenciar los grupos que presentaron comportamientos positivos y negativos con respecto al EV.

**Palabras Clave:** estilo de vida, universitarios, factores socioeconómicos

## INTRODUCCIÓN

Según la Encuesta Nacional de Hogares (Enaho) realizada en 2015, la mayoría de los brasileños de 15 años y más (76.0%) no practicaban ninguna actividad física. En el grupo de individuos de 15 a 17 años, la proporción de personas físicamente inactivas fue de 56.0%, mientras que en el grupo de 18 a 24 años o más, la proporción fue de 66.2% (Instituto Brasileño de Geografía y Estadística [IBGE], [2017](#)). Junto con la inactividad física, otros datos preocupantes asociados con el estilo de vida de la población brasileña son el aumento de las tasas de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y hábitos alimenticios inapropiados (Ministerio de Salud, [2016](#)).

Por lo tanto, es importante adoptar un estilo de vida saludable, que está influenciado por un conjunto de hábitos, y los dos puntos centrales del estilo de vida son la actividad física y los hábitos alimenticios, elementos que juegan un papel esencial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Otros elementos como no consumir drogas lícitas (cigarrillos y alcohol), tener una buena relación con familiares y amigos, practicar sexo seguro y tener una visión optimista y positiva de la vida son factores importantes para un estilo de vida saludable (Rodríguez-Añez, Reis y Petroski, [2008](#); Rigoni, Costa, Belem, Passos y Vieira, [2012](#)).

El estilo de vida influye en la calidad de vida, la cual está asociada con el bienestar de las personas. Sin embargo, el ingreso a la universidad puede alterar el estilo de vida de los adultos jóvenes. Esta fase se considera un momento de transición para los jóvenes, debido a la nueva rutina de actividades (Silva, Quadros, Gordia y Petroski, [2011](#)), así como a nuevas preguntas sobre los valores, creencias y actitudes empleadas por la familia en el proceso de educación.

Los estudios han demostrado que el ingreso a la universidad puede aumentar los comportamientos de riesgo para la salud, de los cuales la insatisfacción con el peso corporal (Bosi, Nogueira, Uchimura y Godoy, 2014), los hábitos alimenticios inapropiados, la seguridad y violencia, el consumo de alcohol y la conducta sexual de riesgo (Belem, Rigoni, Santos, Vieira, y Vieira, [2016+](#)) son los más prevalentes.

Se realizaron investigaciones sobre el estilo de vida de los estudiantes universitarios para identificar los comportamientos de riesgo para la salud más predominantes y su relación con variables psicológicas como la satisfacción con la imagen corporal y la orientación de vida (Bosi et al., [2014](#), Rigoni et al. [2012](#); Faria, Gandolfi y Moura, [2014](#); Belem et al., [2016](#)). Sin embargo, existe una brecha en la literatura cuando se trata de investigaciones que analizan la relación entre los datos sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes universitarios, ya que estos aspectos pueden influir en la adopción de un estilo de vida positivo. Por lo tanto, el

objetivo del presente estudio fue identificar los perfiles académicos del curso de bachillerato en educación física de acuerdo con el estilo de vida.

## MÉTODOS

**Participantes.** La población meta del estudio fueron los estudiantes universitarios del curso de Bachillerato en Educación Física de una universidad pública del norte central del estado de Paraná - Brasil. La muestra fue seleccionada por conveniencia y todos los estudiantes que asistieron al curso regularmente fueron invitados a participar en la encuesta. El estudio incluyó a 157 estudiantes con edad promedio de 22,4 (desviación estándar de 4,1 años).

**Instrumento.** El instrumento utilizado para evaluar el estilo de vida de los estudiantes fue el "Estilo de vida fantástico". El cuestionario consta de 25 preguntas, todas con respuestas cerradas, que examinan nueve dominios de los componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida: familia y amigos; actividad física; nutrición; cigarrillos y drogas; alcohol; sueño, uso del cinturón de seguridad, estrés y sexo seguro; tipo de comportamiento; introspección; trabajo. Este instrumento ha sido validado para la población adulta joven por Rodrigues-Añez, Reis y Petroski (2008), y la consistencia interna del instrumento ha sido satisfactoria en todas las escalas (rango  $\alpha = 0.68$  a  $\alpha = 0.72$ ). Las preguntas se responden con la ayuda de una escala *Likert* que tiene cinco alternativas de respuesta para 23 ítems. Se señala que para dos preguntas las respuestas son dicotómicas.

Para complementar la información sobre los estudiantes, se utilizó un cuestionario sociodemográfico, que presentaba preguntas relacionadas con la edad, el estado civil, el año del curso en el que estaba matriculado, el turno de estudio (mañana/noche), la práctica deportiva y la clase económica.

**Procedimiento.** Después de la autorización de la universidad, el proyecto fue presentado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación con Seres Humanos de la Universidad Pública de Londrina (CAAE n.º 60569416.7.0000.5231). Las recolecciones se realizaron después de las clases, con cita previa con el colegiado del curso. Los cuestionarios se aplicaron de manera individual por el investigador responsable, después de aclarar sobre la investigación y la firma del término de consentimiento libre e informado. El tiempo promedio de llenado del instrumento fue de 20 minutos.

**Análisis estadístico.** Para la descripción de los resultados, se utilizó la mediana (Md), rango intercuartil (Q1-Q3), frecuencia absoluta (n) y relativa (%). Para determinar el número de subgrupos en la muestra, se realizó un Análisis de Cluster. Se señala que la prueba Anova One-Way se realizó para identificar, a través del criterio  $R^2$ , el número apropiado de grupos que deberían considerarse en el Análisis de Cluster. Después de identificar el número de grupos, se utilizaron las pruebas de Kruskal-Wallis y *Chi-Square* para analizar la relación entre los conglomerados con el estilo de vida y las variables sociodemográficas. Además, se usó la prueba de *Chi-Square* de un solo grupo (referencia del 25% para cada grupo) para verificar la proporcionalidad de los grupos establecidos en el Análisis de Cluster. Finalmente, cabe destacar que el nivel de significancia adoptado en el estudio fue de  $p < 0.05$ .

## RESULTADOS

Los resultados mostraron que la mayoría del grupo eran hombres (66.9%), estaban en el primer año (39.5%) y estaban matriculados en el turno matutino (52.2%). La mayoría de los estudiantes universitarios no tenían un estado civil estable (87.9%) y estaban en el grupo de edad de hasta 21 años ( $n = 114$ ; 54.8%). Con respecto a los aspectos financieros y laborales, se observó que la mayoría de los estudiantes tenían empleo (65.6%) y vivían con sus padres (67.5%) (Tabla 1).

**Tabla 1.** Perfil sociodemográfico de los académicos de Educación Física.

Variable	Categoría	n (%)
Género	Masculino	105 (66,9)
	Femenino	52 (33,1)
Año del Curso	1º año	62 (39,5)
	2º año	41 (26,1)
	3º año	23 (14,6)
	4º año	31 (19,7)
Turno	Matutino	82 (52,2)
	Nocturno	75 (47,8)
Estado Civil	Con pareja	19 (12,1)
	Sin pareja	138 (87,9)
Grupo de edad	Hasta 21 años	86 (54,8)
	22 a 24 años	32 (20,4)
	25 o más años	39 (24,8)
Residencia	Con los padres	103 (65,6)
	Compañero de cuarto	16 (10,2)
	República	38 (24,2)
Vínculo Laboral	Sí	106 (67,5)
	No	51 (32,5)

Fuente: elaboración propia

Por medio del análisis de Cluster se establecieron cuatro grupos, y la distribución del número de estudiantes en cada conglomerado fue la siguiente: 74 estudiantes en el grupo 2 (47,1%), 31 estudiantes en el grupo 1 (19,7%), 30 estudiantes en el grupo 4 (19,1%) y 22 estudiantes en el grupo 3 (14,0%). Al comparar el estilo de vida según los grupos establecidos en el análisis de Cluster, se observaron diferencias significativas en casi todas las dimensiones, excepto la de nutrición ( $p = 0.194$ ) y la del consumo de alcohol ( $p = 0.130$ ) (Tabla 2).

**Tabla 2.** Asociación entre el estilo de vida de académicos del curso de bachillerato en Educación Física, según el análisis de Cluster.

Estilo de Vida	Estudiantes de Educación Física				P
	Grupo 1 Md(Q1-Q3)	Grupo 2 Md(Q1-Q3)	Grupo 3 Md(Q1-Q3)	Grupo 4 Md(Q1-Q3)	
<b>Familia y amigos</b>	3,0 (2,5-4,0)	4,0 (3,0-4,0)	3,3 (1,4-4,0)	3,0 (2,5-4,0)	<b>0,010</b>
<b>Actividad física</b>	3,0 (2,5-3,5)	2,0 (1,0-2,5)	2,3 (1,9-3,6)	0,5 (0,0-1,1)	<b>&lt;0,001</b>
<b>Nutrición</b>	2,3 (2,0-2,7)	2,7 (2,0-3,3)	2,7 (1,3-3,3)	2,7 (1,3-3,0)	0,194
<b>Drogas ilícitas</b>	2,5 (2,0-2,8)	2,8 (2,5-2,8)	2,5 (2,4-2,8)	2,8 (2,3-3,0)	<b>0,010</b>
<b>Alcohol</b>	2,7 (2,3-2,7)	2,7 (2,3-3,3)	2,7 (2,3-3,1)	2,7 (1,9-2,7)	0,130
<b>Estrés y seguridad</b>	3,0 (2,6-3,4)	3,0 (2,6-3,4)	2,3 (2,0-2,9)	2,6 (2,4-3,0)	<b>&lt;0,001</b>
<b>Comportamiento</b>	2,5 (1,5-2,5)	2,5 (2,0-3,0)	1,5 (0,5-2,5)	2,0 (1,5-2,6)	<b>0,001</b>
<b>Introspección</b>	2,7 (2,3-3,0)	3,0 (2,7-3,7)	1,7 (0,9-2,3)	2,7 (1,9-3,0)	<b>&lt;0,001</b>
<b>Trabajo</b>	2,0 (2,0-3,0)	3,0 (3,0-4,0)	1,0 (0,0-2,0)	2,0 (1,8-3,0)	<b>&lt;0,001</b>
<b>Evaluación general</b>	2,7 (2,4-2,8)	2,8 (2,6-2,9)	2,2 (2,0-2,4)	2,2 (2,0-2,4)	<b>&lt;0,001</b>

\*Probabilidad estimada mediante la prueba Kruskal-Wallis. Fuente: elaboración propia.

Se establecieron asociaciones significativas entre el estilo de vida de los estudiantes universitarios de Educación Física y los grupos constituidos en el análisis de Cluster en las siguientes dimensiones: Familia y amigos ( $p = 0.010$ ), Actividad física ( $p < 0.001$ ), Drogas ilícitas ( $p = 0.010$ ), Estrés y seguridad ( $p < 0.001$ ), Comportamiento ( $p = 0.001$ ), Introspección ( $p < 0.001$ ), Trabajo ( $p < 0.001$ ) y Evaluación global del estilo de vida ( $p < 0.001$ ).

Los análisis detallados mostraron que los académicos del grupo 1 presentaron los índices más positivos para la dimensión de actividad física ( $p < 0.001$ ), las de estrés y seguridad ( $p < 0.001$ ) y la de evaluación general del estilo de vida ( $p < 0.001$ ). Los estudiantes universitarios del grupo 2 tuvieron puntajes más altos en las dimensiones de la familia ( $p < 0.001$ ), de drogas ilícitas ( $p < 0.001$ ), de estrés y seguridad ( $p < 0.001$ ), de comportamiento ( $p = 0.006$ ), de introspección ( $p < 0.001$ ), de trabajo ( $p < 0.001$ ) y la de evaluación general del estilo de vida ( $p < 0.001$ ). Por otro lado, los estudiantes de los grupos 3 y 4 presentaron perfiles más negativos con respecto al estilo de vida. En el grupo 3 se encontró que los comportamientos negativos eran evidentes en las dimensiones de estrés y seguridad ( $p < 0.001$ ), de comportamiento ( $p < 0.001$ ), de introspección ( $p < 0.001$ ), de trabajo ( $p < 0.001$ ) y la de evaluación general ( $p < 0.001$ ). El grupo 4 presentó el perfil más negativo en las dimensiones de actividad física ( $p < 0.001$ ), de estrés y seguridad ( $p < 0.001$ ) y de evaluación general ( $p < 0.001$ ).

Al analizar los grupos de estudiantes universitarios según las variables sociodemográficas (Tabla 3), se encontró una diferencia significativa solamente con la variable grupo de edad ( $p = 0.048$ ); el grupo 2 mostró un número superior de estudiantes mayores de 25 años. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes en los grupos 1 y 3 tenían entre 22 y 24 años, y el grupo 4 tenía una mayor representación de estudiantes de hasta 21 años.

**Tabla 3.** Asociación entre el estilo de vida de académicos del curso de bachillerato en Educación Física, según el análisis de Cluster.

Variables Sociodemográficas	Estudiantes de Educación Física				p
	Grupo 1 N.º (%)	Grupo 2 N.º (%)	Grupo 3 N.º (%)	Grupo 4 N.º (%)	
<b>Género</b>					0,766*
Masculino	23(74,2%)	47(63,5%)	15(68,2%)	20(66,9%)	
Femenino	08(25,8%)	27(36,5%)	07(31,8%)	10(33,1%)	
<b>Grupo de edad</b>					<b>0,048*</b>
Hasta 21 años	17(54,8%)	38(51,4%)	09(40,9%)	22(73,3%)	
De 22 a 24 años	10(32,3%)	13(17,6%)	07(31,8%)	02(6,7%)	
25 años o más	04(12,9%)	23(31,0%)	06(27,3%)	06(20,0%)	
<b>Estado Civil</b>					0,966*
Con pareja	01(3,2%)	14(18,9%)	01(4,5%)	03(10,0%)	
Sin pareja	30(96,8%)	60(81,1%)	21(95,5%)	27(90,0%)	
<b>Vínculo Laboral</b>					0,207*
Sí	19(61,3%)	56(75,7%)	14(63,6%)	17(56,7%)	
No	12(38,7%)	18(24,3%)	08(36,4%)	13(43,3%)	
<b>Nivel socioeconómico</b>					0,727*
C/D/E	06(19,4%)	09(12,2%)	06(27,3%)	04(13,3%)	
B	17(54,8%)	45(60,8%)	10(45,5%)	17(56,7%)	
A	08(25,8%)	20(27,0%)	06(27,2%)	09(30,0%)	
<b>Turno del curso</b>					0,681*
Matutino	19(61,3%)	38(51,4%)	10(45,5%)	15(50,0%)	
Nocturno	12(38,7%)	36(48,6%)	12(54,5%)	15(50,0%)	
<b>Fase del Curso</b>					0,372*
Inicio (1° o 2° año)	19(61,3%)	45(60,8%)	16(72,7%)	23(76,7%)	
Final (3° o 4° año)	12(38,7%)	29(39,2%)	06(27,3%)	07(23,3%)	
<b>Práctica deportiva</b>					0,162*
Sí	09(29,0%)	14(18,9%)	07(31,8%)	03(10,0%)	
No	22(71,0%)	60(81,1%)	15(68,2%)	27(90,0%)	
<b>Clasificación del IMC</b>					0,924*
Normal	20(64,5%)	49(66,2%)	15(68,2%)	18(60,0%)	
Sobrepeso/Obeso	11(35,5%)	25(33,8%)	07(31,8%)	12(40,0%)	
<b>Autopercepción de la salud</b>					0,160*
Excelente	08(25,8%)	22(29,7%)	02(9,1%)	04(13,3%)	
Muy buena	17(54,8%)	32(43,2%)	13(59,1%)	13(43,3%)	
Buena/Regular	06(19,4%)	20(27,1%)	07(31,8%)	13(43,4%)	
<b>Total</b>	<b>31(19,7%)</b>	<b>74(47,1%)</b>	<b>22(14,0%)</b>	<b>30(19,2%)</b>	<b>&lt;0,001**</b>

\*Probabilidad estimada por medio del ji-cuadrado; \*\*Probabilidad estimada por medio de la prueba ji-cuadrado para grupo único. Fuente: elaboración propia.

## DISCUSIÓN

Cuando se analizó el estilo de vida de los estudiantes según los grupos establecidos por el análisis de Cluster, se observaron cuatro grupos distintos. Los grupos 1 y 2 mostraron índices más positivos en la evaluación general del estilo de vida, mientras que los grupos 3 y 4 mostraron los perfiles más negativos (Tabla 2). Además, se destaca que los grupos presentaron características reflejadas, donde las

dimensiones de actividad física, estrés y seguridad, y la evaluación general del estilo de vida presentaron tasas más altas en el grupo 1 y puntajes más bajos en el grupo 4. Por otro lado, las dimensiones de la familia, las drogas ilícitas, el estrés y la seguridad, el comportamiento, la introspección y el trabajo, y la evaluación general del estilo de vida mostraron mejores comportamientos en el grupo 2 y más índices negativos en el grupo 3.

Se asignaron al grupo 1 los estudiantes con el nivel más alto de actividad física, estrés y seguridad y una buena evaluación general y, en su mayoría, eran jóvenes de hasta 21 años (Tabla 3). Las conductas positivas del estilo de vida pueden deberse al hecho de que los académicos dedican una parte de su tiempo disponible a la actividad física (grupo 1), lo que influye en otros aspectos del estilo de vida, como tener bajos niveles de estrés y comportamientos apropiados de seguridad y salud. La actividad física regular, las buenas relaciones sociales, la alimentación saludable y el control del estrés son aspectos importantes para mantener un estilo de vida saludable (Esteves, Andreato, Moraes y Prati, [2010](#)). Además, a lo largo de su formación, los estudiantes son capacitados para trabajar con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Por lo tanto, han internalizado el conocimiento y ven en la práctica de la actividad física y los deportes una forma de tener un estilo de vida físicamente activo y saludable (Silva, Pereira, Almeida, Silva y Oliveira, [2012](#)).

En el presente estudio se demostró que los estudiantes del grupo 1 eran los más activos (Tabla 2). Sin embargo, otros estudios realizados con la población universitaria mostraron una alta tasa de inactividad física (Souza, Baptista, Baptista, [2015](#); Silva et al., [2012](#)). Marcondelli, Costa y Schmitz (2008) encontraron un alto nivel de sedentarismo y comportamiento de riesgo para la salud en estudiantes universitarios matriculados en los primeros años en los cursos del área de salud. No obstante, los estudiantes de Educación Física informaron ser más activos que los otros estudiantes de los cursos evaluados.

Los estudiantes en el grupo 2 presentaron un estilo de vida positivo en términos de evaluación general y frente familiar, drogas ilícitas, estrés y seguridad, comportamiento, introspección, trabajo (Tabla 2), y este grupo tenía la mayor proporción de estudiantes mayores, de 25 años o más (Tabla 3). El factor predominante para este grupo con respecto a la adopción de un estilo de vida saludable pareció ser la edad y el vínculo con la familia. Aliados, estos factores parecen influir positivamente en el estilo de vida de estos estudiantes, ya que el estilo de vida incluye, además de los factores relacionados con la práctica de la actividad física y los aspectos nutricionales, actitudes, valores y oportunidades en la vida de las personas. Además, es importante evitar el consumo de drogas lícitas (alcohol y

tabaco), así como tener una buena relación con familiares y amigos, practicar sexo seguro y controlar el estrés (Rodríguez-Añez, Reis y Petroski, [2008](#))

Se ha investigado la importancia de la familia para la adopción de un estilo de vida adecuado. El apoyo familiar proporciona una mejor salud mental y una menor prevalencia de conductas de riesgo para la salud. Las expresiones de cariño, afecto, apoyo, límites, apertura al diálogo, entre otros, contribuyen al desarrollo saludable del individuo. Por lo tanto, mientras más apoyo familiar, menos probable es que los estudiantes desarrollen comportamientos riesgosos (Souza et al., [2015](#)).

Tener un vínculo laboral satisfactorio puede estar relacionado con la participación en actividades académicas y la identificación personal con el área, como un mercado laboral favorable y una buena estructura de cursos universitarios (Bardagi, Paradiso y Lassance, [2003](#)). No obstante, los estudiantes a menudo necesitan otras actividades remuneradas no relacionadas con el curso. Las necesidades financieras a menudo hacen que los estudiantes abduquen de experiencias inherentes a su campo de formación. Por ese motivo, los académicos con frecuencia se declaran insatisfechos con su trabajo o función, ya que tienden a involucrarse en actividades no remuneradas y a anhelar un empleo formal (Silva et al., [2012](#)).

Se encontraron índices de un estilo de vida más negativo entre los grupos 3 y 4 (Tabla 2). Los estudiantes del grupo 3 presentaron un estilo de vida negativo con respecto al estrés y la seguridad, el comportamiento, la introspección, el trabajo y la evaluación general del estilo de vida. Además, la mayoría de los estudiantes en este grupo tenían entre 22 y 24 años (Tabla 3). Por otro lado, los estudiantes en el grupo 4 mostraron comportamientos negativos con respecto a la actividad física, el estrés y la seguridad, y la evaluación general del estilo de vida (Tabla 2), y la mayoría de los estudiantes tenían hasta 21 años (Tabla 3). Se observó que además de tratarse de estudiantes más jóvenes, la mayoría de ellos estaban en los primeros años del curso, tenían empleo y no tenían parejas, lo que parece influir en la adopción de comportamientos poco saludables.

Los estudiantes del grupo 4 tuvieron el nivel más bajo de práctica de actividad física. Franca y Colares ([2008](#)), Silva et al ([2012](#)) y Jiménez-Morgan & Hernández-Elizondo ([2016](#)) mostraron comportamientos negativos de salud en los estudiantes universitarios. Se observaron comportamientos de riesgo para la seguridad, el consumo de alcohol y tabaco, el consumo ilícito de drogas y el bajo nivel de actividad física. Sin embargo, aun siendo parte de un curso de salud y conociendo los riesgos, los estudiantes mantienen un estilo de vida negativo, especialmente con respecto a la práctica de actividades físicas. En este sentido, es importante implementar estrategias

para promover el ejercicio entre los estudiantes universitarios, y así evitar los riesgos para la salud (Jiménez-Morgan y Hernández-Elizondo, [2016](#)).

El ingreso a la universidad conduce a cambios en la vida cotidiana, que pueden influir en las conductas de salud de las personas, lo que podría ayudar a desempeñar un papel de protección o de riesgo para la salud. Rigoni, Nascimento Junior, Costa y Vieira ([2012](#)) encontraron que las principales barreras para el estilo de vida activo mencionadas por los estudiantes universitarios fueron: extensas horas de trabajo y estudio, falta de compañía, compromisos familiares, falta de recursos financieros, de energía, de equipamiento y espacios físicos y los quehaceres domésticos.

Para caracterizar un estilo de vida saludable, dos elementos son predominantes, es decir, la práctica de actividad física y una nutrición adecuada (Rodríguez-Añez, Reis y Petroski, [2008](#)), sin embargo, en este estudio la escala de nutrición no presentó valores significativos. Por otro lado, la actividad física se consideró como un factor significativo, pero existe una diferencia entre los grupos 1 y 2. Los estudiantes en el grupo 1 presentaron valores más altos en comparación con el grupo 2, aunque se considera que ambos tienen un estilo de vida positivo. De ese modo, se puede afirmar que los estudiantes en el grupo 1 presentaron un mejor estilo de vida debido al mayor nivel de actividad física que practicaban.

También se debe tener en cuenta que existe un efecto reflejado entre los grupos 2 y 3. Los estudiantes del grupo 2 tienen índices más positivos con respecto al estilo de vida en comparación con los estudiantes del grupo 3. Estos resultados pueden deberse al hecho de que ambos grupos cuentan con un número superior de estudiantes mayores que los demás; no obstante, el grupo 2 tiene un número superior de sujetos que pueden haber influido en los resultados más positivos encontrados en el presente estudio. Por lo tanto, la edad parece ser un factor interviniente para la adopción de un estilo de vida apropiado. Los componentes del estilo de vida pueden cambiar a lo largo de los años, pero estos cambios ocurren solo si las personas cambian de modo consciente su comportamiento e incluyen o excluyen actitudes que son benéficas o maléficas para su salud (Nahas, Barros y Francalacci, [2000](#)).

Se evidenció que los estudiantes que presentaron un estilo de vida negativo eran más jóvenes, es decir, hasta 24 años. Se sabe que las conductas de salud establecidas durante la adolescencia y la juventud pueden influir en la aparición de enfermedades futuras (Franca y Colares, 2008), con consecuencias permanentes para el individuo y su salud. Durante la fase de participación universitaria, estos académicos tienden a adoptar conductas poco benéficas para la salud (Foster, Caravelis y Kopak, [2014](#)). Esto se debe a que cambios como una mayor independencia, nuevas responsabilidades o aun cuestionamientos de valores, creencias y actitudes, pueden

acarrear cambios en su estilo de vida, como la adopción de conductas negativas para la salud (Dennhardt y Murphy, [2013](#)).

## CONCLUSIÓN

A partir de las evidencias encontradas, se concluye que, en general, los estudiantes presentaron un estilo de vida positivo, en especial concerniente a los aspectos relacionados con la familia, el estrés y la seguridad, el trabajo y la introspección. En lo tocante a las variables sociodemográficas, se puede observar que la mayoría de los grupos tuvieron resultados homogéneos.

En un intento por identificar los diferentes perfiles de estudiantes con respecto a su estilo de vida, se observaron cuatro grupos distintos. Es importante destacar que la edad parece ser un factor interviniente en cuanto a la adopción de un estilo de vida saludable.

Los estudiantes del grupo 1 presentaron un estilo de vida más positivo, principalmente debido a una mayor práctica de actividad física, menores niveles de estrés y seguridad. Se destaca que los estudiantes en el primer grupo tenían hasta 21 años y todavía están en el primer año, lo que puede estar asociado con dedicar más tiempo a la actividad física. El grupo 2 presentó un estilo de vida positivo. Se hizo evidente que el grupo tenía el mayor número de estudiantes de 25 años o más, lo que resultó ser un factor importante para tener valores más expresivos en la evaluación global y frente a la familia, las drogas ilícitas, el sueño, el comportamiento, la introspección y el trabajo.

Los estudiantes de los grupos 3 y 4 presentaron un estilo de vida más negativo. Los comportamientos negativos encontrados entre los estudiantes del grupo 3 fueron superiores en cuanto a las dimensiones de estrés y seguridad, de comportamiento, de introspección y trabajo y de evaluación global del estilo de vida, y tenían entre 22 y 24 años de edad. El grupo 4 presentó un perfil de estilo de vida más negativo, especialmente en relación con la actividad física, y este grupo estaba compuesto por una proporción superior de estudiantes más jóvenes.

Al considerar los aspectos que determinan los perfiles de los estudiantes en relación con el estilo de vida, se sugiere que, durante el curso, se ofrezcan proyectos de extensión y actividades que favorezcan la adopción de un estilo de vida positivo, considerando las variables sociodemográficas de los estudiantes, principalmente el grupo de edad al cual pertenecen. En suma, se debe enfatizar que este estudio tuvo como limitaciones el análisis de los comportamientos relacionados con la salud únicamente de los estudiantes del curso de bachillerato de solo una universidad, por

ende, la necesidad de expandirlo a ambos cursos (licenciatura y bachillerato) y a otras universidades. Además, es importante que el estilo de vida se combine con la investigación de otras variables como el estrés y la ansiedad.

## REFERENCIAS

- Bardagi, M.P., Paradiso, A.C., y Lassance, M.C.P. (2003). Trajetória acadêmica e satisfação com a escolha profissional de universitários em meio de curso. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 4(1/2), 153-166. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1679-33902003000100013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1679-33902003000100013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)
- Belem, I.C., Rigoni, P.A.G., Santos, V.A.P., Vieira, J.L.L., y Vieira, L.F. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1), 3-16. doi: <https://doi.org/10.6063/motricidade.3300>
- Bosi, M.L.M., Nogueira, J.A.D., Uchimura, K.Y.L., R.R., y Godoy, M.G.C. (2014). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 38(2), 243-252. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022014000200011>
- Dennhardt, A. A., y Murphy, J. G. (2013). Prevention and treatment of college student drug use: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 38(10), 2607-2618. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.06.006
- Esteves, J.V.D.C., Andreato, L.V., Moraes, S.M.F., y Prati, A.R.C. (2010). Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá – PR. *Conexões*, 8(1), 119-129. doi: <https://doi.org/10.20396/conex.v8i1.8637758>
- Faria, Y. OI, Gandolfi, L., y Moura, L.B.A. (2014). Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(6), 591-595. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201400096>
- Foster, C., Caravelis, C., y Kopak, A. (2014). National College Health Assessment Measuring Negative Alcohol-Related Consequences among College Students.

*American Journal of Public Health Research*, 2(1), 1-5. doi:  
<https://doi.org/0.12691/ajphr-2-1-1>

Franca, C., y Colares, V. (2008). Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista de Saúde Pública*, 42(3), 420-427. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008000300005>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2017). *Censo demográfico*. Recuperado de <https://ww2.ibge.gov.br/home/default.php/>

Jiménez-Morgan, S., y Hernández-Elizondo, J. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1-14. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.19294>

Marcondelli, P., Costa, T.H.M., y Schmitz, B.A.S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1), 39-47. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>

Ministério da Saúde. (2016). *Vigitel Brasil 2016 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Recuperado de [https://www.ans.gov.br/images/Vigitel\\_Saude\\_Suplementar.pdf](https://www.ans.gov.br/images/Vigitel_Saude_Suplementar.pdf)

Nahas, M.V., Barros, M.V.G., Francalacci, V. (2000). O Pentágono do Bem-Estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2), 48-59. Recuperado de <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>

Rigoni, P.A.G., Costa, L.C.A., Belem, I.C., Passos, P.C.B., y Vieira, L.F. (2012). Orientação de vida e comportamentos de risco para a saúde em universitários: uma análise sob o olhar da psicologia positiva. *Revista da Educação Física / UEM*, 23(3), 361-368. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i3.16856>

Rigoni, P.A.G., Nascimento Junior, J.R.A., Costa, G.N.F.S. y Vieira, L.S. (2012). Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática

de atividade física em universitários do curso de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 17(2), 87-92. Recuperado de <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1223/1017>

Rodriguez Añez, C.R., Reis, R.S., y Petroski, E.L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91(2), 102-109. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>

Silva, D.A.S., Pereira, I.M.M., Almeida, M.B., Silva, R. J. S. y Oliveira, A.C.C. (2012). Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(1), 53-67. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892012000100005>

Silva, D.A.S., Quadros, T.M.B., Gordia, A.P. y Petroski, E.L. (2011). Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(11), 4473-4479. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001200020>

Souza, M.S., Baptista, A.S.D., Baptista, M.N. (2015). Relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(1), 143-154. Recuperado de [https://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas\\_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/389/396](https://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/389/396)