

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

### Estilo de Vida de los Estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el Periodo 2023-2024


Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de Licenciada  
en Psicología

**Autor:**

Daniela Carolina García Jara

**Director:**

Jhessenia Natalia Galarza Parra

ORCID:  0000-0002-2831-3231

**Cuenca, Ecuador**

2024-02-19

## Resumen

El estilo de vida implica un conjunto de hábitos y pautas comportamentales cotidianos que interactúan constantemente con influencias de carácter social, económico, psicológico y cultural. De esta manera, esta rutina se considera fundamental para el desarrollo de un estado de salud pleno, capaz de evitar, en gran medida, la aparición o el avance de enfermedades crónicas no transmisibles. Se considera que los universitarios, debido a las características presentes en su etapa de adultos emergentes, implementan conductas que son determinantes del tipo de estilo de vida de las futuras etapas del ciclo vital. Este trabajo planteó como objetivo general describir el nivel de estilo de vida de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y un diseño transversal y no experimental. Contó con la participación de 255 estudiantes. Se utilizó el Test de Autoevaluación Sobre Estilos de Vida FANTÁSTICO, adaptado a la población chilena. Se obtuvo que los estudiantes tenían mayormente un estilo de vida adecuado. Las dimensiones que puntuaron más alto fueron alcohol, tabaco, conducción, trabajo y familia. Las dimensiones que puntuaron más bajo fueron actividad física, introspección y tipo de personalidad. Según las variables sociodemográficas, los estudiantes más jóvenes, mujeres, solteros y de primer, tercer y séptimo ciclo tuvieron un mejor estilo de vida.

*Palabras clave:* calidad de vida, hábitos de vida, estudiantes universitarios, adultez emergente



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Lifestyle implies a set of daily habits and behavioral patterns that constantly interact with social, economic, psychological and cultural influences. Thus, this routine is considered fundamental for the development of a full state of health, capable of avoiding, to a great extent, the appearance or progression of chronic non-communicable diseases. It is considered that university students, due to the characteristics present in their stage as emerging adults, implement behaviors that are determinants of the type of lifestyle of the future stages of the life cycle. The general objective of the study was to describe the level of lifestyle of university students of the Faculty of Psychology of the University of Cuenca. The specific objectives were to determine the dimensions that predominate in the styles and to identify the level of lifestyle according to the sociodemographic variables sex, age, marital status and academic cycle. The study had a quantitative approach, descriptive scope and a non-experimental cross-sectional design. A total of 255 students participated in the study. The FANTASTIC Lifestyles Self-Assessment Test, adapted to the Chilean population, was used. It was found that students mostly had an appropriate lifestyle. The dimensions that scored higher were alcohol, tobacco, driving, work, and family. The dimensions that scored lower were physical activity, introspection, and personality type. According to sociodemographic variables, younger students, females, singles, and those in the first, third, and seventh cycles had a better lifestyle.

*Key words:* quality of life, habits of life, university students, emerging adulthood



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

<b>Fundamentación Teórica</b> .....	6
Aspectos Teóricos .....	6
Antecedentes.....	12
<b>Proceso Metodológico</b> .....	15
Enfoque, Alcance y Diseño.....	15
Población y Muestra .....	15
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información .....	16
<i>Ficha Sociodemográfica</i> .....	16
<i>Test de Autoevaluación sobre Estilo de Vida FANTASTICO</i> .....	16
<i>Tabulación y Análisis de los Datos</i> .....	16
Consideraciones Éticas .....	17
<b>Presentación y Análisis de Resultados</b> .....	18
Nivel de Estilo de Vida General de los Participantes.....	18
Dimensiones del Estilo de Vida .....	18
Nivel de Estilo de Vida Según el Grupo Etario .....	20
Nivel de Estilo de Vida Según la Variable Sexo .....	21
Nivel de Estilo de Vida Según el Estado Civil .....	22
Nivel de Estilo de Vida Según el Ciclo Académico.....	23
<b>Conclusiones</b> .....	24
<b>Recomendaciones</b> .....	26
<b>Referencias</b> .....	28
<b>Anexos</b> .....	31

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> .....	15
<b>Tabla 2</b> .....	18
<b>Tabla 3</b> .....	19
<b>Tabla 4</b> .....	20
<b>Tabla 5</b> .....	21
<b>Tabla 6</b> .....	22
<b>Tabla 7</b> .....	23

## Fundamentación Teórica

### Aspectos Teóricos

Los orígenes del término estilo de vida pueden remontarse hasta la antigüedad si se lo considera como la reflexión acerca de las formas de vida del individuo o de una sociedad, que ha sido central para estudios referentes al desarrollo sociocultural a lo largo del tiempo. Sin embargo, en un sentido más específico como afirman la expresión estilo de vida y, su uso frecuente dentro de la academia se remonta a los inicios del siglo XX como una consecuencia del posicionamiento de las sociedades capitalistas y el auge de la individualidad de los sujetos frente al desarrollo tecnológico, científico y económico (Coreil et al., 1992).

Los factores mencionados conllevaron a que las reflexiones de autores como Weber y Marx influenciaron desde el punto de vista sociológico, las futuras investigaciones sobre los hábitos cotidianos dentro de un ámbito socio cultural. Ahora bien, desde la perspectiva de la salud, los autores mencionan la influencia de Alfred Adler en las investigaciones y concepciones del término como un elemento psicológico y psiquiátrico que define el comportamiento individual en un contexto social, lo que, permitió abordar el término desde nuevas categorías como la personalidad. Es así como, la influencia adleriana centra el término en el campo de la sociomedicina y las políticas de salud. De ahí la importancia dentro de los estudios psicológicos en cuanto a los estilos y formas de vida se refiere, pues, el aspecto central de los mismos es la salud mental (Nawas, 1971).

En este sentido, a través del siglo XX las definiciones se amplían y varios campos de las ciencias culturales y de la medicina tratan de definir el término estilo de vida tomando en cuenta el estado físico y psicológico de las personas. Así, como establece la característica fundamental que define los estilos de vida, está relacionada con la existencia de pautas comportamentales de los individuos. Lo que sugiere que, el asunto de los estilos de vida se va a vincular estrechamente con la medicina y la salud pública. En un sentido más específico dentro de la psicología y las investigaciones sobre el comportamiento (Álvarez, 2012).

Cabe destacar una definición amplia y relevante del término estilo de vida que vincula el bienestar y la salud con el contexto sociocultural. En el año de 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS), refirió que “el estilo de vida es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Merced et al., 2022, p. 752)

En cuanto al enfoque netamente psicológico se puede decir, según Rodríguez (1992), que la definición más convencional del término estilo de vida se relaciona con el grupo de pautas del comportamiento y de las costumbres diarias de una persona, es decir, la manera o la manera

de vivir. Por esta razón, el estudio del estilo de vida desde la perspectiva psicológica se centra en la comprensión de cómo las características individuales influyen en la adopción de hábitos de salud y cómo las fluctuaciones en el estilo de vida pueden tener un impacto positivo en la salud mental y física. Así mismo, De Souza y Figueroa-Ángel (2020) sugieren que, la introducción del concepto estilo de vida surge de las investigaciones aplicadas desde el siglo XX y principios del siglo XXI, aquellas que afirman que el estilo de vida es una estructura de comportamientos que comprenden hábitos y que se manifiestan en el bienestar psicológico de las personas. Por estas razones se pueden establecer ciertos elementos que son parte de este concepto y, debido a estos distintos factores se puede entender que los mismos influyen claramente en la calidad de vida determinando las probabilidades de gozar de una buena salud o de tener riesgo de padecer una enfermedad no transmisible (ENT).

Por consiguiente, se puede establecer dos tipos de factores que son determinantes del estilo de vida saludable (EVS), primero, son factores protectores aquellos que conservan un buen estado de salud e impulsan la longevidad y, por otro lado, aquellos que restringen y disminuyen la esperanza de vida a los que se les reconoce como conductas o factores de riesgo. Esto quiere decir que es necesario fomentar aquellos factores protectores para determinar un EVS. Y, debido a que el enfoque de la psicología se basa en la conducta humana, constituye un aspecto primordial para la promoción de la salud. Es por esta razón que, en la Psicología de la Salud, se destaca el procedimiento psicológico relacionado con el establecimiento de comportamientos que favorezcan la conservación de la salud (Calpa et al., 2019).

Entre los elementos principales que influyen en un buen estado de salud, se encuentra la actividad física dada su importancia en una serie de dimensiones de la vida de las personas. La Organización Panamericana de la Salud (2019), afirma que:

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Sin embargo, gran parte del mundo se está volviendo menos activo. A medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan. En algunos países estos niveles pueden llegar hasta el 70 %, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización. (p. 6)

Es por estas razones que la actividad física debe ser constituida como un hábito practicado por la sociedad en general, sin realizar distinciones de sexo, edad o situación socioeconómica, debido a que los múltiples beneficios contribuyen a una mejora física,

psicológica y social en la vida de las personas manteniendo su vitalidad y dotando de fuerza y energía (Merced et al., 2022).

Otro elemento que se considera dentro del concepto de estilo de vida está relacionado con la alimentación, que se manifiesta como una conducta consciente que involucra factores biológicos como el hambre o las necesidades específicas de ciertas circunstancias como el embarazo; psicológicos como el apetito o los distintos gustos y los geográficos haciendo referencia a la disponibilidad de los alimentos. Es de esta forma que una alimentación sana, equilibrada y variada en el día a día va a influir en el bienestar corporal, psíquico y social de las personas (Amaya-Hernández et al., 2021).

El desarrollo de los hábitos de alimentación se fortalece en la adolescencia y, especialmente, en la adultez temprana. Así, se considera que la alimentación en esta etapa es de gran contenido calórico y de bajo aporte nutricional. De igual manera, predomina el estrés debido a las exigencias propias de este periodo académico y el incremento de la carga horaria que impide dedicar una gran cantidad de tiempo a los alimentos que se ingieren diariamente. A estas características es necesario agregar los altos niveles de omisiones de alguna comida del día y el factor socioeconómico que son determinantes para la calidad de alimentación que influirá directamente con la posibilidad de desarrollar o no enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes o sobrepeso (Reyes y Oyola, 2019).

El sueño también se vincula con el estilo de vida, incluso, tiene mayor relación con la salud mental que física. Este varía según la etapa del ciclo vital en la que se encuentra una persona. En la adultez emergente, es recomendable tener de siete a nueve horas de sueño nocturno teniendo en cuenta que este periodo de descanso va a permitir la conservación de energía, la recuperación del sistema nervioso, el fortalecimiento de la memoria, la regulación inmunológica y emocional, entre otros varios (Fabres y Moya, 2021).

Entre la adolescencia y la adultez emergente se producen cambios a nivel madurativo que se reflejan en el curso del sueño, así como en el ritmo circadiano de sueño-vigilia, y en el área psicológica como la necesidad de implementar un propio horario de sueño. Esto a su vez, se ve influenciado por las demandas de las relaciones sociales, además, es común presentar problemas del sueño debido a las exigencias académicas y a las circunstancias extraacadémicas que marcan un determinado patrón de sueño que afecta negativamente el rendimiento universitario (Suardiaz-Muro et al., 2020).

Por los factores mencionados, se puede considerar que los hábitos regulares de actividad física, una alimentación saludables y la calidad del sueño funcionan como pilares del bienestar y de la salud y tienen gran impacto en el ámbito físico y psicológico de las personas (Fabres y Moya, 2021).



Luego de abordar por qué los factores protectores son importantes para un estilo de vida saludable, se van a establecer los principales factores de riesgo que forman un estilo de vida poco saludable que incrementa la probabilidad de desarrollar una ENT y que se relaciona con la posibilidad de desarrollar complicaciones en el estado de salud actual y futuro.

Por otro lado, entre los principales factores de riesgo se encuentra el sedentarismo, se considera pertinente mencionarlo debido a las complicaciones que representa para la salud. Una persona sedentaria tiene un gran riesgo de contraer una serie de ENT como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, trastornos musculoesqueléticos que son asociados con el sobrepeso, colesterol alto, entre otros varios. En el ámbito emocional, una persona sedentaria sufre con mayor frecuencia insomnio, ansiedad, estrés o puede agravar los síntomas de distintos cuadros. Por el contrario, al realizar ejercicios físicos al menos 20 o 30 minutos con una frecuencia de dos o tres veces por día produce algunos beneficios como: un incremento en la plasticidad neuronal, en el aprendizaje y memoria visual, así como la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de norepinefrina y dopamina que mejoran el estado de ánimo. Además, se destaca su efecto positivo sobre el rendimiento escolar (Varela et al., 2011).

Otro factor de riesgo es el consumo de alcohol que se asocia a una muerte temprana, complicaciones en el ámbito social, familiar y laboral, violencia, conductas sexuales riesgosas vinculadas a embarazos no deseados, trastornos mentales y la causa directa o indirecta del desarrollo de múltiples enfermedades biológicas y psicológicas. En un estudio realizado en una Universidad Pública en Colombia se determinó que los hombres tienen un mayor riesgo de consumir alcohol que las mujeres, además, la dependencia o alcoholismo es el doble. De igual manera, el gusto por esta sustancia es un importante predictor, donde la autocrítica y los sentimientos de culpa las principales características de un consumo riesgoso (Mora y Herrán, 2019).

De esta forma, la prevalencia del consumo de alcohol va a depender de una serie de factores que son determinantes para cada individuo.

La población universitaria presenta alta vulnerabilidad para el consumo de alcohol, debido a las posibilidades de acceso que tienen para su compra y al incremento en la disponibilidad de situaciones de consumo que se presentan una vez ingresan en ambiente universitario, la independencia y la autonomía que asumen y, en ocasiones, la falta de control de los padres. Además, los episodios de consumo intensivo (ECI) son la forma de consumo problemático más común en jóvenes y adolescentes, siendo uno de los principales comportamientos de riesgo en los universitarios. (García-Carretero et al., 2019, p. 2)

Otro factor de riesgo, bastante relacionado con el consumo de alcohol, es el consumo de drogas o sustancias que alteran las condiciones físicas o químicas del organismo, por lo tanto, puede afectar la conciencia del individuo. Además, dichas sustancias influyen directamente en el sistema nervioso central lo que inicia un cambio en la estructura y funcionamiento del mismo. En este punto es importante mencionar los datos obtenidos en una investigación realizada en Colombia, donde se pretendía analizar los factores psicosociales de los jóvenes universitarios, reflejó como resultado que existe un incremento constante en el consumo de drogas teniendo una mayor incidencia a medida que los jóvenes universitarios avanzan en su formación académica (Gállego-Royo et al., 2023).

Por otro lado, el consumo de tabaco es considerado como un factor influyente debido a su fácil acceso. Según reportes de la OMS, más de 1000 millones de personas fuman tabaco en todo el mundo. A su vez, el consumo de este produce una de cada seis muertes prematuras por enfermedades crónicas no transmisibles lo que representa un factor de riesgo ubicado en la sexta posición de las ocho principales causas de muerte a nivel mundial. El consumo de tabaco puede promover el desarrollo de enfermedades como: infecciones respiratorias, neumonías, cáncer, entre otros varios (Reynales-Shigematsu, 2012).

Así, se vuelve necesario considerar que la etapa universitaria representa un periodo de riesgo marcado por el inicio de consumo de drogas y alcohol debido a que el ingreso a la universidad crea un imaginario de que los adultos emergentes tienen un mayor nivel de autonomía que se ve influenciado por la aceptación social de los pares quienes comúnmente piensan que puede ayudar a reducir la ansiedad, además de facilitar la socialización (Losada et al., 2018). Finalmente, otro de los factores de riesgo es el estrés que se genera cuando una persona considera que las demandas desbordan sus recursos lo que produce una respuesta negativa de desequilibrio ante su capacidad de afrontarlas. El estrés académico que sufren los estudiantes universitarios se desarrolla cuando este percibe negativamente las demandas presentes en esta etapa perdiendo el control para superarlas. Existen diversos estresores que dependen de la singularidad de las personas, pues, el estrés puede ser percibido de distinta forma por dos personas, lo que evidencia que las respuestas a estresores son de carácter individual y subjetivo (Silva-Ramos et al., 2020).

Estos factores son considerados como extra-académicos y están vinculados con las relaciones sociales de cada individuo, sin embargo, algunos de ellos se producen en relación con el ámbito académico.

Así mismo, un factor que se debe tener en cuenta cuando se trata del estilo de vida es la familia, por lo cual se la considera como la base e institución de las sociedades para guiar a sus integrantes a enfrentar la realidad del entorno o ambiente social al que deben desenvolverse. Por lo tanto, en el transcurso del desarrollo académico es favorable crecer en

un clima familiar adecuado para presentar un rendimiento positivo en la formación de cada individuo (Martínez et al., 2020) .

El estilo de vida, que incluye aspectos como la actividad física, la alimentación, el sueño, el sedentarismo y el consumo de sustancias, llega a ser un componente fundamental en la adultez emergente, que suele coincidir con la etapa universitaria. Estos hábitos de vida, establecidos durante la adolescencia, a menudo se mantienen y se consolidan en este período de transición hacia la etapa de la adultez. En tanto que, la experiencia universitaria, marcada por la independencia y la toma de decisiones autónomas, influye en la formación y firmeza de estos patrones, esta es conceptualizada por Arnett (2008), quien postula que la adultez se puede precisar en tres criterios: aceptar las responsabilidades de sí mismo, tener la capacidad de tomar decisiones independientes y ser financieramente independiente. De esta manera, esta etapa se convierte en una exploración de nuevas y distintas formas de vida lo que representa una transición de la adolescencia a una adultez que no han acogido completamente ciertos roles y responsabilidades. Es por estas razones que esta etapa interactúa con distintos factores de un EVS.

La serie de fluctuaciones del entorno, estimulan la formación de la personalidad, lo que da una identidad a la persona, lo que la define y le da un significado al individuo, por lo tanto, la personalidad se refiere a la conducta visible ante el entorno e involucra el pensamiento, las emociones y el comportamiento, por lo tanto, la personalidad se encuentra determinadas por el contexto (Navarrete, 2020).

En definitiva, se puede considerar entre estilos de vida no saludables al conjunto de conductas que involucran una inactividad física, alimentación inadecuada y consumo de tabaco, alcohol u otro tipo de sustancias nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño. Previamente, se han mencionado hábitos determinantes de un estilo de vida saludable o no saludable como la actividad física, los hábitos alimenticios y la calidad del sueño (Herazo et al., 2020).

Por lo tanto, se debe tener en cuenta que una de las mejores estrategias para fomentar un EVS es la manera en la que los gobiernos toman acciones sobre la promoción de la Salud debido a que se potencializan los recursos humanos que tienen las personas para mantener una participación sobre su salud. Se puede considerar que este es un concepto que influye positivamente sobre las decisiones de las personas en pro de su salud y en como esto podría mejorar su calidad de vida general implementando hábitos que formen una barrera protectora ante el desarrollo de posibles factores de riesgo (Calpa et al., 2019).

Por consiguiente, una herramienta adecuada para medir estos elementos y factores que contribuyen a un EVS es el test Fantástico, que proporciona datos esenciales que apuntan a determinar el estilo de vida de cierto sector demográfico. Se debe mencionar que “el

cuestionario fantástico es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, y permite identificar y medir el estilo de vida de una población particular” (Ramírez-Vélez y Agredo, 2012, p. 227).

El test Fantástico ha sido utilizado en varios países latinoamericanos después de ser adaptado y validado. Como mencionan Betancurth et al. (2015) el instrumento se ha evaluado psicométricamente para ser aplicado en países como Colombia, Cuba, México y Venezuela. Su mayor aplicación ha consistido en la prevención de enfermedades cardiovasculares y ha sido adaptado por el Ministerio de Salud de Chile para la promoción de la salud en diversas poblaciones y, por supuesto, se lo ha utilizado para medir el estilo de vida en estudiantes universitarios recopilando datos del estilo de vida de adolescentes escolarizados.

## **Antecedentes**

A continuación, se hará un abordaje de las investigaciones más relevantes entorno al estilo de vida de los estudiantes universitarios.

Acorde a un estudio realizado en México a estudiantes de Enfermería se obtuvo que la mayoría de los estudiantes mantienen un estilo de vida saludable, sin embargo, las conductas relacionadas con el estrés, baja actividad física y alto consumo de tabaco y alcohol tienen una práctica significativa (García et al., 2019).

En otro estudio de la Universidad del Atlántico en Colombia, Montenegro y Ruíz (2019), determinaron los factores asociados a los estilos de vida de los estudiantes, donde se determinó que existen hábitos inadecuados relacionados con las variables de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés, alcohol y otras drogas.

Además, en la Universidad Autónoma de Yucatán en México, se realizó un estudio similar para evaluar la calidad de vida en los estudiantes de la facultad de Contaduría y Administración donde se presentó que el 71.61 % de estudiantes muestran un estilo de vida regular. Las dimensiones con mejor práctica fueron las de auto actualización con un 89.41 % y relaciones interpersonales con un 76.69 % y, las de práctica regular representadas por su respectivo porcentaje fueron las de responsabilidad en salud 75 %, manejo de estrés 68.22 %, nutrición 56.36 % y actividad física 57.20 % (Diez y Ojeda, 2017).

Mientras que en una investigación ejecutada en siete universidades de la región caribe colombiana que tuvo la finalidad de determinar los factores que explican los estilos de vida saludables de los universitarios, concluyó que estos pueden ser determinados por diversos factores sociodemográficos y académicos como el sexo, donde las mujeres son más inactivas que los hombres y tienen una peor calidad del sueño, la edad, debido a que los estudiantes más jóvenes consumen tabaco, no duermen bien y presentan incapacidad para manejar el

estrés y el estrato socioeconómico bajo influye en un inferior consumo de frutas y verduras y un elevado consumo de sal, grasas y azúcares (Herazo et al., 2020).

En un estudio realizado por Charry-Méndez y Cabrera-Díaz (2021), en una universidad pública obtuvieron que 70 % de estudiantes no realizan ejercicio físico, 58 % consume alcohol regularmente, 49 % mantenía un estado ansioso la mayor parte del tiempo, 53 % pasaba regularmente angustiado, 82 % agrega sal a los alimentos y entre el 80 % y 85 % no conocen su grado de colesterol y triglicéridos. Así, los estudiantes se caracterizaron por inactividad física y una alimentación poco saludable, un nivel elevado de consumo de alcohol y la presencia de sobrepeso, obesidad, ansiedad y angustia.

Igualmente, en tres universidades de Medellín y el Valle de Aburra en Colombia, se investigó sobre el estrés académico en los universitarios y el resultado fue que el promedio de los resultados se encuentra en su mayoría en las categorías de bajo y medio. Ninguno de los datos se posicionó en la categoría alta (Restrepo et al., 2020).

En una investigación analítica se buscó caracterizar los factores de riesgo asociados al estilo de vida y a las enfermedades no transmisibles donde finalmente se encontró un alto consumo de alcohol y tabaco, sedentarismo y un bajo consumo de frutas y verduras. Con estos hallazgos se demostró que la población universitaria es vulnerable de sufrir distintas enfermedades no transmisibles (Villaquiran et al., 2020).

Igualmente, en una investigación realizada por Escobar-Castellanos et al. (2019), con 300 estudiantes universitarios demostró que los adultos jóvenes mantenían un estilo de vida promotor de salud general en un 51.0 % lo que marcó un puntaje de estilo de vida promotor de la salud insuficiente por lo que se concluyó que es imprescindible implementar programas para asegurar una mejor salud y bienestar.

En un estudio en el que se utilizó el Test FANTÁSTICO con 170 participantes se obtuvo como resultado que el 92 % de los estudiantes tenían un estilo de vida adecuado y un 5 % tenía un estilo de vida bajo. Se presentó una diferencia significativa en la participación de mujeres que representaron el 92 % de los participantes en comparación con los hombres (Endo et al., 2021).

En cuanto a un estudio realizado a 645 participantes pertenecientes a tres universidades ecuatorianas se determinó que, las mujeres eran menos activas en comparación con los hombres y tenían mayor frecuencia de una mala alimentación. Mientras que hubo una mayor frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en el sexo masculino y la presencia de estrés y pocas horas de sueño se relacionó con estudiantes que solían consumir alcohol y comida no saludable (Fernández, 2023).

Finalmente, en una investigación realizada en la Universidad Técnica del Norte en Ecuador se tuvo que en los resultados no se pudo reflejar estilos de vida adecuados o saludables en

estudiantes, debido a una baja práctica de actividad física, malos hábitos alimentarios y de sueño, además de un consumo de alcohol en un porcentaje representativo (Soto, 2017).

A raíz de lo expresado, se visualiza que el estilo de vida es un tema de gran importancia para la población universitaria debido a que constituye la aparición de las ENT que perjudican el estado de salud actual y futuro, y tienen un alto rango de prevención en caso de que sean modificados los hábitos nocivos en esta edad. El estilo de vida característico de esta población es en mayor medida poco saludable debido a hábitos como: el consumo de bebidas alcohólicas, el tabaquismo, la escasa actividad física y la ingesta frecuente de comida rápida (Lara et al., 2015).

Luego de esta investigación se plantean las siguientes *preguntas de investigación* ¿Cuál es el nivel de estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca? ¿Cuáles son las dimensiones del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca? ¿Cómo es el estilo de vida según las variables sociodemográficas sexo, edad, estado civil y ciclos académicos?.

Para responder a las pregunta, se planteó como objetivo general: describir el nivel de estilo de vida de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Y, como objetivos específicos: a) determinar las dimensiones que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología y b) identificar el nivel de estilo de vida según las variables sociodemográficas sexo, edad, estado civil y ciclo académico.

## Proceso Metodológico

### Enfoque, Alcance y Diseño

Esta investigación tuvo un *enfoque cuantitativo* debido a que refleja la necesidad de medir los niveles del estilo de vida de los estudiantes universitarios mediante la aplicación del Test de autoevaluación sobre estilo de vida FANTASTICO. De igual forma, fue de *alcance descriptivo* al pretender especificar las características y el perfil de los participantes de esta investigación. Además, fue de *corte transversal* ya que su recolección se ejecutó una sola vez y no es experimental, debido a que se obtendrán datos que se producen en un contexto natural, sin la manipulación de variables (Hernández et al., 2014).

### Población y Muestra

La población la constituyó un total de 751 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca. Se trabajó con una muestra no probabilística dirigida, que según Hernández et al. (2014), es un “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (p. 176). El tipo de muestreo fue por conveniencia, debido al interés de trabajar con adultos emergentes y según la disponibilidad de los docentes que permitieron acceder a cada uno de los ciclos respectivos para el estudio.

Los participantes cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante matriculado en primero, tercero, quinto, séptimo y noveno ciclo, en el periodo septiembre 2023 - marzo 2024 y tener entre 18 y 29 años. Y, como criterio de exclusión a estudiantes que se encontraron indispuestos el día de la aplicación por razones personales.

**Tabla 1**

*Caracterización de los Estudiantes de la Facultad de Psicología N=255*

<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sexo	Mujeres	<b>192</b>	<b>75.3</b>
	Hombres	63	24.7
Estado civil	Casado	2	0.8
	Soltero	<b>245</b>	<b>96.1</b>
	Divorciado	0	0
	Unión libre	8	3.1
Edad	18-29 años	255	100
Ciclo académico	Primero	51	20
	Tercero	51	20
	Quinto	51	20
	Séptimo	51	20
	Noveno	51	20



## **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información**

### ***Ficha Sociodemográfica***

Se hizo uso de esta herramienta con el objetivo de recabar información acerca de los participantes en base a las siguientes variables edad, sexo, estado civil y ciclo académico, se presenta en el Anexo A.

### ***Test de Autoevaluación sobre Estilo de Vida FANTASTICO***

El test FANTASTICO fue diseñado en la Universidad de Ontario (Canadá), que aprobó la adaptación chilena utilizada en esta investigación. El test se ha validado en un distintas investigaciones, en Colombia una investigación con adolescentes escolarizados, en donde se obtuvo un alpha de Cronbach superior a 0,778 (Betancurth et al., 2015). Consta de 25 ítems, cuyo nombre es un acróstico que corresponde a las diez (10) dimensiones de la escala: F que se refiere a familia y amigos, A que se refiere a actividad física, N que se refiere a Nutrición, T que se refiere a tabaco, A que representa alcohol, S que representa sueño y estrés, T que representa tipo de personalidad, I que representa introspección, C que representa conducción y trabajo y O que se refiere a otras drogas. Presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría y se califica por medio de una escala tipo Likert, con una calificación estandarizada de 0 a 100 puntos. Su interpretación se realizó a partir de las puntuaciones medias propuestas por los autores del instrumento original, se obtiene cinco niveles de clasificación: (< 39 puntos: existe peligro, 40 a 59: Algo bajo, 60 a 69: Adecuado, 70 a 84: Buen trabajo, 85 a 100: Felicitaciones) estilo de vida como se muestra en el Anexo B.

### **Tabulación y Análisis de los Datos**

El procedimiento seguido en este estudio fue, inicialmente, realizar un acercamiento previamente aprobado por la autoridad pertinente, con los estudiantes seleccionados aleatoriamente, con la finalidad de exponer el consentimiento informado en el cual la firma significará la aceptación de formar parte de la investigación. Luego de que los estudiantes firmaron el consentimiento informado se procedió con la aplicación que comenzó con la ficha sociodemográfica y, posteriormente, el test de autoevaluación FANTASTICO. La presentación del consentimiento informado y la aplicación del test tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente por aplicación.

Al momento de finalizar la aplicación, la herramienta Google Forms proporcionó una recopilación de los datos en el programa de Microsoft Excel en donde se realizó una revisión por participante para verificar que los datos sean correctos y que se hayan respondido todas las preguntas. La tabulación permitió un análisis de los datos mediante una estadística descriptiva acerca del nivel de estilo de vida así como de sus distintas dimensiones que se representaron en tablas que incluían la frecuencia, el porcentaje y el promedio en caso de



necesitarse. Los datos obtenidos se encuentran expuestos en tablas elaboradas en los programas Excel y Word.

## **Consideraciones Éticas**

En esta investigación se tomó en cuenta los principios éticos y códigos de conducta establecidos por la Asociación Americana de Psicología (2002), en donde se garantizó el cumplimiento de los principios de beneficencia y no maleficencia, confidencialidad, el anonimato en el análisis y presentación de datos. De igual manera, se garantizó la promoción y el respeto de los derechos de autonomía en caso de que el/la participante decida no continuar con el proceso.

Esta investigación se declaró que, para evitar un conflicto de interés, una vez finalizado el estudio, los datos obtenidos no volverán a ser usados en ninguna circunstancia y que los resultados se podrán encontrar en la base de datos de la Universidad de Cuenca.

De igual manera se garantizó la seguridad e integridad del participante y, aunque no se presentaron riesgos, se tuvo la precaución de realizar un proceso de contención emocional que permita la contención emocional, en caso de que se presentara una desestabilización del estado de ánimo. De igual manera, se hubiera recomendado al estudiante que acuda al Centro de Psicología Aplicada de la Universidad de Cuenca donde podrá ser atendido por los psicólogos pertinentes.

### Presentación y Análisis de Resultados

En este apartado se exponen los resultados mediante tablas en función del objetivo general: describir el nivel de estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología en el periodo 2023-2024 y según los objetivos específicos: a) determinar las dimensiones que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología y b) identificar el nivel de estilo de vida según las variables sociodemográficas sexo, edad, estado civil y ciclo académico.

#### Nivel de Estilo de Vida General de los Participantes

En respuesta al objetivo general planteado en este estudio, se expone en la tabla 2, el nivel de estilo de vida de los participantes donde se obtuvo que el nivel con mayor representación fue el de buen trabajo con un 47.1%, ubicado en el rango de 70 a 84 y el nivel con menor representación fue la zona de peligro ubicado en el rango de 0 a 39.

**Tabla 2**

*Dimensiones del Estilo de Vida de los Participantes*

Nivel	n	%
Fantástico	14	5.5
Buen trabajo	<b>120</b>	<b>47.1</b>
Adecuado	74	29
Algo bajo	42	16.5
Zona de peligro	<b>5</b>	<b>2</b>

Los resultados presentados en la tabla establecieron que, en su mayoría, el estilo de vida de los estudiantes es posiciona en un nivel saludable. De igual manera, Soto (2017), pudo determinar que no se reflejan estilos de vida adecuados o saludables en los universitarios. Igualmente, (Fernández, 2023) concluye que los participantes tuvieron una tendencia a mantener un estilo de vida poco saludable. Este contraste, según Losada et al. (2018), puede deberse a que la etapa universitaria crea un imaginario de control por parte de los jóvenes que se ve reforzado por la aceptación social de los pares, lo que incrementa el peligro de iniciar el consumo de sustancias y otros hábitos perjudiciales para la salud.

Lo expuesto resalta la importancia que representa la educación en la salud que permite implementar una serie de hábitos saludables, así como mantenerlos a pesar de las fluctuaciones que se presentan en la etapa universitaria.

#### Dimensiones del Estilo de Vida

En respuesta al primer objetivo específico en la tabla 3 se expusieron los resultados de las dimensiones del estilo de vida del test Fantástico, donde las respuestas de la escala de Likert se pueden traducir como: dos es igual a adecuado, 1 es igual a regular y 0 es igual a

inadecuado. De esta manera, se evidencia que de manera global hubo una tendencia hacia un estilo de vida regular en la mayoría de las dimensiones. Las dimensiones más saludables fueron alcohol con una media (M): 1.70; y una desviación estándar (DE): .541 y otras drogas M: 1.75; DE: .494. En tanto que las dimensiones menos saludables fueron introspección M: 1.02; DE: .635 y tipo de personalidad M:1.12; DE: .660.

Además, se visualiza que la mayoría de los participantes presentaron un nivel adecuado en la dimensión alcohol (74.5 %), tabaco (69.6 %), conducción de trabajo (63.1 %) y familia (55.7 %). Así mismo, hubo un buen porcentaje de participantes que presentaron un nivel regular en introspección (59.6 %), sueño/estrés (56.6 %), tipo de personalidad (55.1 %), nutrición (48.1 %) y actividad física (40.8 %). Mientras que en el nivel inadecuado se destacó la dimensión de actividad física (22.5 %), introspección (19.1 %) y tipo de personalidad (16.7 %).

Esto indicó que los participantes tienen una buena relación familiar, no existe un alto consumo de alcohol y tabaco y prefieren no conducir si es que se encuentran en estado étílico. Por otro lado, en las dimensiones inadecuadas se determinó que una gran cantidad de los estudiantes no realizan actividad física, tienden a ser introvertidos y tienen una personalidad ansiosa y agresiva.

**Tabla 3**

*Dimensiones del Estilo de Vida del Test Fantástico*

Dimensión	Adecuado (2)		Regular (1)		Inadecuado (0)		Estadísticos	
	N	%	N	%	N	%	M	DE
Familia	<b>282</b>	<b>55.7</b>	189	37.1	37	7.3	1.54	.629
Actividad física	187	36.7	<b>208</b>	<b>40.8</b>	115	<b>22.5</b>	1.14	.757
Nutrición	310	40.5	<b>368</b>	<b>48.1</b>	87	11.4	1.29	.659
Tabaco	<b>355</b>	<b>69.6</b>	83	16.3	72	14.1	1.55	.728
Alcohol	<b>570</b>	<b>74.5</b>	163	21.3	32	4.2	<b>1.70</b>	<b>.541</b>
Sueño/Estrés	225	29.4	<b>433</b>	<b>56.6</b>	107	14	1.15	.640
Tipo de personalidad	144	28.2	<b>281</b>	<b>55.1</b>	85	<b>16.7</b>	<b>1.12</b>	<b>.660</b>
Introspección	163	21.3	<b>456</b>	<b>59.6</b>	146	<b>19.1</b>	<b>1.12</b>	<b>.635</b>
Conducción trabajo	<b>483</b>	<b>63.1</b>	243	31.8	39	5.1	1.58	.588
Otras drogas	<b>395</b>	<b>77.5</b>	101	19.8	14	2.7	<b>1.75</b>	<b>.494</b>

Los resultados obtenidos según el estilo de vida general de los estudiantes guardan similitud con los obtenidos por Endo et al. (2021) donde casi tres cuartos de la población se

encontraban en camino correcto y otra parte mantenían un estilo de vida fantástico. Así mismo, Herazo et al. (2020) obtuvo que poco más de la mitad de los participantes tienen un estilo de vida clasificado como bueno.

Con respecto a las dimensiones predominantes de estilo de vida, se determinó que en la dimensión relacionada con el alcohol se evidenció un bajo consumo lo que favorece a un buen estado de salud y disminuye el riesgo de padecer una muerte temprana por un accidente, así como también dificultades en el área social, familiar y laboral, violencia, conductas sexuales de riesgo y embarazos no deseados y enfermedades biológicas y psicológicas (Mora y Herrán, 2019).

En cuanto a la dimensión relacionada al consumo de tabaco demostró que existe un bajo consumo del mismo, lo que disminuye la probabilidad de padecer una enfermedad crónica no transmisible que se posiciona como una de las principales causas de muerte en el mundo (Reynales-Shigematsu, 2012).

De igual manera, la dimensión acerca de la relación familiar fue considerada buena, lo que se considera como un factor determinante al ser representada como la guía de cada individuo para enfrentar la realidad del entorno, por lo que, un clima familiar positivo es favorable para un rendimiento académico adecuado (Martínez et al., 2020).

Mientras que en las dimensiones que representaron un puntaje inadecuado se encuentra la actividad física lo que se figura como uno de los principales factores de riesgo para padecer una enfermedad no transmisible, al igual que presentar afección en el ámbito emocional y un bajo rendimiento académico (Varela et al., 2018).

Igualmente, las dimensiones de estilo de vida como introspección y tipo de personalidad figuraron un puntaje inadecuado, esto puede deberse a una cantidad negativa de fluctuaciones en el entorno que son formativas de la personalidad (Navarrete, 2020). Por tanto, se destaca la necesidad de estimular un adecuado estilo de vida en torno a estas dos dimensiones.

#### **Nivel de Estilo de Vida Según el Grupo Edad**

En la tabla 4 se presentó el nivel de estilo de vida según el rango de edad, donde se obtuvo que en el rango de edad de 18-20 años hubo más participantes en el nivel fantástico (6.7 %), al igual que en los niveles de buen trabajo (48.1 %), adecuado (28.9 %), algo bajo (14.8 %). Exceptuando en la zona de peligro donde hubo una mayor prevalencia en el rango de 21-23 años (3.3 %).

#### **Tabla 4**

*Nivel del Estilo de Vida de los Estudiantes según la Edad*

Nivel	18-20		21-23		24-26		27-29	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Fantástico	9	6.7	4	4.3	1	5.0	0	0.0
Buen trabajo	65	48.1	37	40.2	13	65.0	5	62.5
Adecuado	39	28.9	28	30.4	5	25.0	2	25.0
Algo bajo	20	14.8	20	21.7	1	5.0	1	12.5
Zona de peligro	2	1.5	3	3.3	0	0.0	0	0.0
Total	135	100	92	100	20	100	8	100

Según los resultados presentados se pudo demostrar que existe una mayor cantidad de estudiantes con un rango de edad de entre 18-20 años que mantienen un estilo de vida adecuado y regular, sin embargo, las conductas de riesgo se intensifican en el rango de 21-23 años. Estos resultados concuerdan con un estudio realizado por Montenegro y Ruíz (2019), donde se obtuvo que los participantes menores contaban con un estilo de vida adecuado.

Sin embargo, este resultado difiere con los autores Charry-Méndez y Cabrera-Díaz (2021), quienes indicaron que el estilo de vida según la edad de los universitarios es principalmente inadecuado en los estudiantes de los primeros ciclos. Esta distinción se puede deber debido a que Gállego-Royo et al. (2023), determinó luego de un estudio que existe una mayor incidencia de consumo de sustancias a medida que los estudiantes universitarios avanzan en su formación académica.

Al respecto, es importante mencionar que en la etapa universitaria existen factores de riesgo que llegan a ser adoptados por ciertos grupos, en dependencia de sus experiencias particulares.

### Nivel de Estilo de Vida Según la Variable Sexo

En la tabla 5 se presenta el nivel de estilo de vida según la variable sexo, se destaca que las mujeres puntuaron más alto en el nivel fantástico de estilo de vida (4.2 %), así como también en el nivel de buen trabajo (49.5 %), seguido del nivel adecuado (28.6 %) y del nivel correspondiente a algo bajo (16.7 %), exceptuando el nivel de zona de peligro que fue mayor en participantes hombres (4.8 %).

**Tabla 5**

*Nivel del Estilo de Vida de los Estudiantes según el Sexo*

Nivel	Hombre		Mujer	
	N	%	N	%
Fantástico	6	9.5	8	4.2

Buen trabajo	25	<b>39.7</b>	95	<b>49.5</b>
Adecuado	19	30.2	55	28.6
Algo bajo	10	15.9	32	16.7
Zona de peligro	3	<b>4.8</b>	2	<b>1.0</b>
Total	63	100	192	100

Los resultados demostraron que hubo un mayor porcentaje de mujeres en la carrera de Psicología que participaron en esta investigación. Sin embargo, en la zona de peligro hubo mayor prevalencia de hombres. Estos resultados difieren con Escobar-Castellanos et al. (2019) quienes demostraron que no existió una diferencia marcada según el sexo.

Así mismo, Diez y Ojeda (2017), concluyeron que tanto hombres como mujeres mantenían un estilo de vida regular pero no era suficiente para ser promotor de la salud. Esta diferencia puede deberse a que el porcentaje de mujeres de este estudio fue significativamente mayor que el porcentaje de hombres. De igual forma, según Mora y Herrán (2019), establecieron que los hombres tienen un mayor riesgo de consumir y generar dependencia al alcohol que las mujeres.

### Nivel de Estilo de Vida Según el Estado Civil

En la tabla 6 se presentaron los niveles de estilo de vida según la variable estado civil. Se obtuvo que el 96.1 % de los participantes se encontraba soltero y en el nivel fantástico (5.7 %), buen trabajo (47.3 %), adecuado (20 %), algo bajo (16.7 %) y zona de peligro (1.2 %).

**Tabla 6**

*Nivel del Estilo de Vida de los Estudiantes según el Estado civil*

Nivel	Estado civil					
	Casado		Soltero		Unión libre	
	N	%	N	%	N	%
Fantástico	0	0	14	5.7	0	0
Buen trabajo	2	100	<b>116</b>	<b>47.3</b>	2	25.0
Adecuado	0	0	71	29.0	3	37.5
Algo bajo	0	0	41	16.7	1	12.5
Zona de peligro	0	0	<b>3</b>	<b>1.2</b>	2	25.0
Total	2	100	245	100	8	100

Los resultados demostraron que la mayoría de los estudiantes universitarios eran solteros al momento de la aplicación y coinciden con los obtenidos por García et al. (2019), donde se identificó una marcada participación respecto al estado civil soltero que se agrupaban principalmente en el indicador de estilo de vida saludable. No obstante, no coincide con los

resultados de Villaquiran et al. (2020), donde la mayor representatividad también se encontraba en el estado civil soltero, pero, mantenían conductas no saludables.

Esto puede deberse a que según Martínez et al. (2020), uno de los factores que se debe tener en cuenta al referirse a estilo de vida es la familia, debido a que el clima familia representa una base determinante del desarrollo de conductas favorables o desfavorables del estado de salud del individuo, especialmente al servir de guía en las primeras etapas del ciclo vital.

### Nivel de Estilo de Vida Según el Ciclo Académico

En la tabla 7 evidencia que el resultado obtenido en base a los ciclos académicos se pudo observar que existe un mayor número de participantes en el nivel de buen trabajo en primer ciclo (49 %), tercer ciclo (49 %), quinto ciclo (43.1 %), séptimo ciclo (54.9 %) y noveno ciclo (39.2 %).

Además, en los resultados según los niveles del estilo de vida se obtuvo que el nivel fantástico predomina en tercer ciclo (9.8 %), así en los niveles de buen trabajo en séptimo ciclo (54.9 %), adecuado en quinto ciclo (35.3 %), algo bajo en noveno ciclo (23.5 %) y zona de peligro en noveno ciclo (3.9 %).

**Tabla 7**

*Nivel del Estilo de Vida de los Estudiantes según los ciclos académicos*

Nivel	Ciclos Académicos									
	Primero		Tercero		Quinto		Séptimo		Noveno	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Fantástico	2	3.9	5	9.8	3	5.9	2	3.9	2	3.9
Buen trabajo	<b>25</b>	<b>49.0</b>	<b>25</b>	<b>49.0</b>	<b>22</b>	<b>43.1</b>	<b>28</b>	<b>54.9</b>	<b>20</b>	<b>39.2</b>
Adecuado	17	33.3	12	23.5	18	35.3	12	23.5	15	29.4
Algo bajo	7	13.7	8	15.7	7	13.7	8	15.7	12	23.5
Zona de peligro	0	0,0	1	2.0	1	2.0	1	2.0	2	3.9
Total	51	100	51	100	51	100	51	100	51	100

Como se pudo apreciar en los resultados de la tabla anterior, se considera que existe un estilo de vida de buen trabajo predominante en los primeros ciclos académicos, así como en séptimo ciclo. Sin embargo, este nivel baja en la mitad y el final de la carrera. De igual manera, al analizar los resultados según cada nivel se evidenció una variabilidad en los resultados. Según Restrepo et al. (2020) esto puede deberse a las ciertos factores como: las responsabilidades, la cantidad de trabajos y actividades y el tiempo límite que son condiciones que influyen en el nivel de estrés y del estilo de vida con independencia del ciclo académico.

### Conclusiones

En torno al objetivo general que fue describir el nivel de estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología en el periodo 2023-2024, se concluye que el nivel con mayor representación es el de buen trabajo y el nivel con menor representación fue la zona de peligro. Por lo que se considera que, en su mayoría, el estilo de vida general de los estudiantes es posiciona en un nivel saludable.

En cuanto al objetivo específico uno que fue determinar las dimensiones que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología, la mayoría de los participantes presentaron un nivel adecuado en la dimensión alcohol, tabaco, conducción segura y familia. Así mismo, en el nivel inadecuado se destacó la dimensión de actividad física, introspección y tipo de personalidad. Esto indicó que los participantes tienen una buena relación familiar, no existe un alto consumo de alcohol y tabaco y prefieren no conducir si es que se encuentran en estado ético. Por otro lado, en las dimensiones inadecuadas se determinó que una gran cantidad de los estudiantes no realizan actividad física, tienden a ser introvertidos y tienen una personalidad ansiosa y agresiva.

Consecutivamente, en torno al objetivo específico dos que fue identificar el nivel de estilo de vida según las variables sociodemográficas sexo, edad, estado civil y ciclo académico, al analizar el nivel de estilo de vida según la variable edad, el nivel de estilo de vida según el rango de edad de 18-20 años tuvo más participantes en el nivel fantástico, al igual que en los niveles de buen trabajo, adecuado, algo bajo. Exceptuando en la zona de peligro donde hubo una mayor prevalencia en el rango de 21-23 años. Debido a estos resultados se pudo demostrar que existe una mayor cantidad de estudiantes de 18-20 años que mantienen un estilo de vida adecuado y regular, sin embargo, las conductas de riesgo se intensifican en el rango de 21-23 años.

En cuanto al nivel de estilo de vida según la variable sexo, las mujeres tuvieron una mayor representatividad en el nivel fantástico, así como en el nivel de buen trabajo, adecuado y algo bajo, exceptuando el nivel de zona de peligro que es mayor en los hombres. Estos datos demostraron que existe un mayor porcentaje de mujeres en la carrera de Psicología que participaron en esta investigación. Sin embargo, en la zona de peligro hubo mayor prevalencia de hombres.

Con respecto a los niveles de estilo de vida según la variable estado civil, la mayoría de los participantes se encuentra soltero y hay mayor incidencia en el nivel fantástico, buen trabajo, adecuado, algo bajo y zona de peligro.



Finalmente, el resultado obtenido acerca del nivel de estilo de vida según la variable ciclos académicos, existió un mayor número de participantes en el nivel de buen trabajo en primer ciclo, tercer ciclo, quinto ciclo, séptimo ciclo y noveno ciclo. Por lo tanto, se pudo encontrar que el nivel de estilo de vida varía según cada ciclo, esto puede deberse a que el estrés y los requerimientos por los que pasan los estudiantes son particulares de las dificultades de cada ciclo.

### Recomendaciones

Con respecto a las recomendaciones, se pone en consideración que a pesar de que el estilo de vida de los participantes se figuró como bueno, aún existe un porcentaje que se ubica en un nivel de estilo de vida bajo y en zona de peligro. Es por estas razones que se cree adecuado la implementación de programas de prevención y promoción de la salud que aborden tópicos físicos, sociales, emocionales y conductuales, así como programas que permitan comprender y mejorar la transición de la adolescencia a la adultez emergente y políticas de inclusión que favorezcan la unión de la comunidad universitaria.

De igual forma, al ser la actividad física una de las dimensiones menos desarrolladas se recomienda incentivar el uso de las instalaciones destinadas a la práctica de distintos deportes creando programas de deporte entre las facultades y estableciendo un horario flexible donde se incluya el tiempo de estas actividades para evitar la acumulación de requerimientos académicos que impedirían que esto se lleve a cabo por una cantidad elevada de estudiantes. Esto se podría lograr incorporando la materia de educación física en la malla curricular.

En cuanto a las dimensiones de introspección y tipo de personalidad que igualmente se posicionaron en un nivel inadecuado se sugiere ampliar los espacios de apoyo psicológico debido a la alta demanda, al igual que implementar programas de salud mental que incluyan talleres, conversatorios, grupos de apoyo, seminarios y psicoeducación a los estudiantes sobre habilidades sociales que favorezca la comunicación e integración social, así como actividades para gestionar el estrés.

Se considera importante crear espacios y programas específicos para los estudiantes de ciclos superiores que ayuden a mantener las conductas positivas relacionadas al estilo de vida debido a que en existe una mayor tendencia a mantener un estilo de vida poco saludable lo que se puede deber al aumento de actividades académicas.

En la población varonil se recomienda dar capacitaciones de sensibilización acerca de la importancia de mantener un estilo de vida saludable para la prevención de enfermedades no transmisibles y reconocer la importancia de acudir a valoraciones médicas anuales para la detección temprana de las mismas. Igualmente, se deben crear programas de prevención de consumo de sustancias.

Además de lo mencionado, se sugiere investigar las condiciones específicas de los estudiantes que puntuaron más bajo para poder determinar un tipo de ayuda según las necesidades de los jóvenes universitarios para poder lograr un cambio de mayor amplitud.

Las limitaciones consideradas en esta investigación fueron: la marcada diferencia en la distribución entre hombres y mujeres que pudo haber comprometido los resultados del nivel de estilo de vida según la variable sexo, el tiempo de ejecución no fue el suficiente, el alcance

descriptivo que no permite analizar estadísticamente las diferencias encontradas en la distribución de los niveles de estilo de vida según las distintas variables por lo que se recomienda realizar un estudio de alcance comparativo o relacional y el tipo de muestreo no probabilístico utilizado que no permite generalizar los resultados a toda la población, sino que deben entenderse solamente para los estudiantes que fueron parte de este trabajo.

## Referencias

- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: Del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 30(1), 95-101.
- Amaya-Hernández, A., Ortega-Luyando, M., & Mancilla-Díaz, J. (2021). Cómo, qué y por qué ocuparnos de la alimentación. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), Article 1.
- Arnett, J. (2008). *Adolescencia y Adultez Emergente: Un Enfoque Cultural* (3.<sup>a</sup> ed.). Pearson Educación.
- Betancurth, D., Vélez-Álvarez, C., & Jurado, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud Uninorte. Salud Uninorte*, 31(2), 214-227.
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Charry-Méndez, S., & Cabrera-Díaz, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Rev. cienc. ciudad*, 18(2), 82-95.
- Coreil, J., Levin, J., & Jaco, E. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y salud*, 3(3), 221-231.
- De Souza, M., & Figueroa-Ángel, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *MOTRICIDADES: Rev. SPQMH*, 4(3), 297-310. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2020-v4-n3-p297-310>
- Diez, O., & Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8), 1-15.
- Endo, N., Mayor, T., Correa, A., & Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12-18.
- Escobar-Castellanos, B., Cid-Henriquez, P., Juvinyà, D., & Sáez-Carrillo, K. (2019). Estilo de vida promotor de salud y de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia. Prom. Salud.*, 24(2), 107-122. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.9>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica las Condes*, 32(5), 527-534.
- Fernández, Y. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 53, 97-126. <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
- Gállego-Royo, A., Pérez-Álvarez, C., Marco-Gómez, B., Sánchez, I., Astier-Peña, M., Urbano, O., Altisent, R., & Delgado-Marroquín, M. (2023). Los problemas de salud

- más prevalentes en los estudiantes de Medicina: Revisión de la literatura. *Educación Médica*, 24(1). <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100774>
- García, C., Gómez, V., Morales, M., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2019). Clasificación de estudiantes de enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. *Ciencia y Enfermería*, 25(9), 1-11. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100207>
- García-Carretero, M. Á., Moreno-Hierro, L., Robles, M., Jordán-Quintero, M. D. L. Á., Morales-García, N., & O'Ferrall-González, C. (2019). Patrones de consumo de alcohol en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Enfermería Clínica*, 29(5), 291-296. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.01.003>
- Herazo, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551.
- Lara, N., Saldaña, Y., Fernández, N., & Delgadillo, H. (2015). Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(2), 102-117. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.8>
- Losada, N., Quezada, L., & Vargas, L. (2018). Consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad de la Amazonia. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 219-232. <https://doi.org/10.21501/24631779.2869>
- Martínez, G., Torres, M., & Ríos, V. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11, 1-17. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v11i0.657](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.657)
- Merced, S., Coll, J., & Velázquez, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: Una estrategia de intervención. *Rev. PODIUM*, 17(2), 740-757.
- Montenegro, A., & 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. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>
- Mora, C., & Herrán, O. (2019). Prevalencia de consumo de alcohol y de alcoholismo en estudiantes universitarios de Villavicencio, Colombia. 67(2), 225-233.
- Navarrete, M. (2020). *Dimensiones de Personalidad y Motivación Académica en Estudiantes Universitarios*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Nawas, M. M. (1971). El estilo de vida. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(1), 91-107.

- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/272722>
- Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. Salud Pública*, 14(2), 226-237.
- Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Reyes, S., & Oyola, M. (2019). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Reynales-Shigematsu, L. (2012). El control del tabaco, estrategia esencial para reducir las enfermedades crónicas no transmisibles. *Salud Pública de México*, 54(3), 323-331.
- Rodríguez, J. (1992). Estilos de vida y salud. *Clínica y salud*, 3(3), 233-237.
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
- Soto, J. (2017). *Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la carrera de nutrición y salud comunitaria de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra Septiembre-Febrero*. Universidad Técnica del Norte.
- Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(2), 43-53. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Villaquiran, A.-F., Cuero, P., Ceron, G.-M., Ordoñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52(2), 111-120. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>

## Anexos

### Anexo A. Ficha Sociodemográfica

<b>EDAD</b>	18-29 años
<b>SEXO</b>	Masculino Femenino
<b>CICLO</b>	Primero Tercero Quinto Séptimo Noveno
<b>ESTADO CIVIL</b>	Soltero/a Casado/a Divorciado/a Unión libre

## Anexo B. Test de autoevaluación sobre estilos de vida “FÁNTASTICO”

### TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA "FÁNTASTICO"

El siguiente test nos permite realizar una autoevaluación sobre el estilo de vida, el cual contiene 25 preguntas relacionadas a su vida. Por favor, lea cada una de las preguntas y escoja la respuesta que mejor indique su estilo de vida general.

FANTASTICO	Preguntas sobre el estilo de vida		Respuesta	
<b>Familia</b>	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
	Doy y recibo cariño.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
<b>Actividad física</b>	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaladas, trabajo de la casa, hacer jardín).	2) Casi siempre	1) A veces	0) Nunca
	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido).	2) 4 o más veces por semana	1) 1 a 3 veces por semana	0) Menos de 1 vez por semana
<b>Nutrición</b>	Mi alimentación es balanceada.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Nunca
	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas.	2) Ninguna de estas	1) alguna de estas	0) Todas estas
	Estoy pasado en mi peso ideal.	2) Normal o hasta 4 kilos de mas	1) 5 a 8 kilos de mas	0) Mas de 8 kilos
<b>Tabaco</b>	Yo fumo cigarrillos.	2) No en los últimos 5 años	1) No en el último año	0) He fumado en este año
	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día.	2) Ninguno	1) 0 a 10	0) Mas de 10
<b>Alcohol</b>	Mi número promedio de tragos por semana es.	2) 0 a 7 tragos	1) 8 a 12 tragos	0) Más de 12 tragos



	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión.	2) Nunca	1) Ocasionalmente	0) A menudo
	Manejo el auto después de beber alcohol.	2) Nunca	1) Solo una vez	0) A menudo
<b>Sueño/Estrés</b>	Duermo bien y me siento descansado/a.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
<b>Tipo de personalidad</b>	Parece que ando acelerado/a.	2) Casi nunca	1) Algunas veces	0) A menudo
	Me siento enojado/a o agresivo/a.	2) Casi nunca	1) Algunas veces	0) A menudo
<b>Introspección</b>	Yo soy un pensador positivo u optimista.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
	Yo me siento tenso/a o abrumado/a.	2) Casi nunca	1) Algunas veces	0) A menudo
	Yo me siento deprimido/a o triste.	2) Casi nunca	1) Algunas veces	0) A menudo
<b>Conducción trabajo</b>	Uso cinturón de seguridad.	2) Siempre	1) A veces	0) Casi nunca
	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades.	2) Casi siempre	1) A veces	0) Casi nunca
<b>Otras drogas</b>	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base.	2) Nunca	1) Ocasionalmente	0) A menudo
	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta.	2) Nunca	1) Ocasionalmente	0) A menudo
	Bebo café, té o bebidas cola que tienen mucha cafeína.	2) Menos de 3 por día	1) 3 a 6 por día	0) Mas de 6 por día

---

**Los resultados se calificarán con respecto a la suma total de su autoevaluación, y multiplicando el valor final por 2. Además, esto permitirá interpretar su resultado como se detalla a continuación:**

---

85 a 100 Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico

---

70 a 84 Buen trabajo, estas en el camino correcto

---

60 a 69 Adecuado, está bien

---