

**ÍNDICE DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE
UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE
SINCELEJO-SUCRE.**

PRESENTADO POR:

ANA MARÍA BALZA OSPINO

KAREN LUCÍA PÉREZ GARRIDO

ASESORAS:

CLAUDIA PACHÓN FLÓREZ

YANETH PARRA OVIEDO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ DE SUCRE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

SINCELEJO

2020

**ÍNDICE DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE
UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE
SINCELEJO-SUCRE.**

PRESENTADO POR:

ANA MARÍA BALZA OSPINO

KAREN LUCÍA PÉREZ GARRIDO

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO DE
FISIOTERAPEUTA**

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

SINCELEJO

2020

NOTA DE ACEPTACIÓN

PRESIDENTE DEL JURADO

JURADO

JURADO

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos a la CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ DE SUCRE (CORPOSUCRE) por aportar a nuestro crecimiento personal y profesional durante todo este proceso de formación, a cada docente que aportó sus conocimientos en las diferentes áreas de la fisioterapia; en especial a los tutores de investigación quienes nos guiaron incondicionalmente para que finalmente culminar con éxito este proyecto de grado.

DEDICATORIA

Dedico este triunfo principalmente a DIOS, el cual me regalo la sabiduría, inteligencia, paciencia y fuerza en cada peldaño académico durante este proceso.

A mis padres Alberto y Mabel, así mismo a mi hermano Fabio Andrés y abuela Ana Regina, quienes con su esfuerzo, consejos, amor y oraciones me apoyaron incondicionalmente para cumplir este sueño tan anhelado para mí, inculcándome a diario la responsabilidad, valentía, esfuerzo y dedicación.

ANA MARÍA BALZA OSPINO

DEDICATORIA

Primeramente, le doy gracias a Dios por ayudarme y brindarme la sabiduría en este importante momento de mi vida, favoreciendo mi proceso de aprendizaje personal y profesional.

También debo agradecer a mi familia por su apoyo incondicional, a mi hija Salomé en su corta edad por entender mis ausencias muchas veces, a mi padre Carlos Pérez, mi madre Teresa Garrido, mis hermanos, amigos, docentes y cada persona que estuvo presente en este proceso tan importante para mi vida.

KAREN LUCÍA PÉREZ GARRIDO

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE FIGURAS	9
INTRODUCCIÓN	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Descripción del problema.	16
1.2 Formulación del problema	17
2. JUSTIFICACIÓN	18
3. OBJETIVOS	20
3.1 Objetivo General	20
1.2 3.2 Objetivos Específicos	20
4 ESTADO DEL ARTE	21
5 MARCO TEÓRICO	25
5.1 Estilo de vida saludable	25
5.2 Cuestionario fantástico	26
6 HIPÓTESIS	28
7 VARIABLES DE ESTUDIO: OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	29
8 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	30
8.1 Tipo y diseño de investigación	30
8.2 Población y muestra	30
8.3 Método de recolección de información	31
8.4 Procedimiento	32
9 RESULTADOS	33
Grafico 1. ¿Con quien hablar?	33
9.1. Actividad física	¡Error! Marcador no definido.
9.2. Nutrición	¡Error! Marcador no definido.
9.3. Tabaco	¡Error! Marcador no definido.
9.5. Alcohol	¡Error! Marcador no definido.
9.6. Sueño/estrés	¡Error! Marcador no definido.
9.7. Tipo de personalidad	¡Error! Marcador no definido.

9.8. Introspección	¡Error! Marcador no definido.
9.9. Conducción /trabajo	¡Error! Marcador no definido.
9.10. Otras drogas	¡Error! Marcador no definido.
9.11 Nivel comportamiento	¡Error! Marcador no definido.
10. ANÁLISIS DE RESULTADOS	¡Error! Marcador no definido.
11. CONCLUSIONES	¡Error! Marcador no definido.
12 BIBLIOGRAFÍA	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS	65
Anexo 1 test fantástico.....	55

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Con quién hablar	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 2 dar y recibir cariño	34
Gráfico 3 Actividad física	35
Gráfico 4 Ejercicio activo	36
Gráfico 5 Alimentación balanceada	37
Gráfico 6 consumo azúcares, sales y comida rápida	38
Gráfico 7 Peso ideal	39
Gráfico 8 fumar	40
Gráfico 9 frecuencia de cigarrillos día	41
Gráfico 10 Tragos por semana	42
Gráfico 11 tragos en una ocasión	43
Gráfico 12 Manejar con efectos del alcohol	44
Gráfico 13 Dormir y descansado	45
Gráfico 14 Manejo de estrés y tensión	46
Gráfico 15 Tiempo libre	47
Gráfico 16 Acelerado	48
Gráfico 17 Enojado o agresivo	49
Gráfico 18 Positivo u optimista	50
Gráfico 19 Apretado	51
Gráfico 20 Estado de deprimido	52
Gráfico 21 Uso de cinturón de seguridad	53
Gráfico 22 Satisfacción laboral	54
Gráfico 23 Uso de drogas	55
Gráfico 24 Uso de remedios	56
Gráfico 25 Bebidas café, té y coca	57
Gráfico 26 Nivel de comportamiento	58

LISTA DE CUADRO

Definición conceptual y operacional de las variables

29

LISTA DE ANEXO

Anexo 1 test fantástico

56

RESUMEN

El estilo de vida saludable son hábitos en la vida diaria, que conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar la vida y el bienestar. El cuestionario fantástico permite identificar el estilo de vida saludable de la población. El objetivo de la investigación fue identificar el índice del estilo de vida saludable de los estudiantes de una institución de educación superior. La metodología fue con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y corte transversal. Se aplicó el cuestionario fantástico a 341 estudiantes de una institución de educación superior en la ciudad de Sincelejo. Los resultados del estudio se evidenciaron que al aplicar el cuestionario fantástico el 70% de los estudiantes manifestaron estilos de vida saludable bueno. Conclusiones. Los resultados sugieren que se debe trabajar por llevar a los estudiantes a mantenerse y mejorar los estilos de vida saludable.

Palabras claves: estilo de vida saludable, estudiantes, cuestionario fantástico.

ABSTRACT

The healthy lifestyle are habits in daily life, which lead to the satisfaction of the needs to achieve life and well-being. The fantastic test allows to identify the healthy lifestyle of the population. The objective of the research was to identify the index of the healthy lifestyle of the students of a higher education institution. The methodology was a quantitative approach of descriptive type and cross section. The fantastic questionnaire was applied to 341 students of a higher education institution in the city of Sincelejo. The results of the study showed that when applying the fantastic questionnaire 70% of the students showed good healthy lifestyles. Conclusions The results suggest that work should be done to lead students to maintain and improve healthy lifestyles.

Keywords: healthy lifestyle, university students, fantastic questionnaire.

INTRODUCCIÓN

Algunos estudios realizados sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios han demostrado la existencia de estilos de vida poco saludables, sugiriéndose además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos. Del mismo modo, no hay duda de que ciertos tipos de conductas como el tabaquismo, una dieta poco saludable, la vida sedentaria o un excesivo consumo de alcohol podrían contribuir por sí solos a aumentar la morbilidad e incluso, la mortalidad (1).

Los jóvenes universitarios en general, optan por inadecuados hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios (2). Aun cuando, en general, los hábitos de alimentación de los niños son saludables, la frecuencia y duración de la actividad física se encuentra por debajo de lo recomendado, lo cual, sumado al tiempo de uso de computadores, video juegos y televisión, los expone al riesgo de sedentarismo y sobrepeso (3).

Es por esto, que la evaluación de las principales conductas de riesgo de jóvenes recién ingresados a la universidad puede ofrecer una visión más general acerca de los problemas de mayor impacto durante esta etapa de la vida, tales como el alcoholismo, el tabaquismo, las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos no deseados, el comportamiento suicida, el sedentarismo, la malnutrición, el estrés y el consumo de sustancias psicoactivas, lo cual permite a su vez, la implementación de estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades que posibilite a este grupo etario vivir una vida sana y feliz(4).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se puede afirmar que es indispensable desarrollar programas de salud para promover estilos de vida saludables en los universitarios (2). Por lo tanto, se hace necesario conocer el índice de estilo de vida de esta población, realizándose a través del cuestionario fantástico debido a que la confiabilidad de esta versión modificada del cuestionario de estilos de vida Fantástico es aceptable.

Tener un estilo de vida saludable en universitarios es un componente valioso en la promoción de la salud, y ha motivado en diferentes universidades y ciudades de Latinoamérica la creación de estrategias dirigidas a este segmento poblacional, con el fin de promover cambios en la situación de salud del país, a través de las generaciones de estudiantes que egresan de estas instituciones (9). Lo anterior se lleva a cavilar sobre la importancia que tienen los jóvenes universitarios y se debe tomar medidas con respecto a los hábitos y estilos de vida que llevan los estudiantes de la institución de educación superior en la ciudad de Sincelejo- Sucre.

Este trabajo tuvo como objetivo principal identificar el índice del estilo de vida saludable de los estudiantes de una institución de educación superior de Sincelejo-Sucre. Por último, se evidenció que la mayor proporción de los estudiantes se encuentran en estado bueno en lo que respecta a su estilo de vida, así mismo, cabe resaltar que se encontró puntos interesantes que brindan mucha información para el desarrollo de esta investigación.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Actualmente la sociedad se encuentra en un estado de cambios y transformaciones, en cuanto a la cultura, estrato socioeconómico y tecnológico, que llevan a los estudiantes universitarios (jóvenes y adultos), a preocuparse mínimamente por cuidar su salud y en mantener hábitos inadecuados a lo largo de su cotidianidad. Como señalan Cecilia et al (1) Algunos estudios realizados sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios han demostrado la existencia de estilos de vida poco saludables, sugiriéndose además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos. Así mismo, Sánchez y De Luna (2), refieren que los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización del ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.

Respecto a los estilos de vida saludable según Díaz et al (3) expresan que son procesos sociales, tradicionales, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población, que conllevan la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar y la vida. Por otra parte, es importante recalcar que el estilo de vida saludable no solo se refiere a un buen estado físico, sino además a la salud mental de un individuo. Así mismo, lo afirma Sánchez y De Luna (2) que los hábitos saludables se encuentran no sólo la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, sino también el sueño, la sexualidad, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco.

En la ciudad de Sincelejo en una institución de educación superior, se evidencia que los estudiantes, no llevan un adecuado estilo de vida saludable, debido a que se observan consumiendo alimentos poco nutritivos y saludables durante los recesos entre clases. Así mismo, en las jornadas de actividades físicas organizadas por la institución es poca la participación por parte de la población estudiantil, además, se han presentado eventos como el suicidio de algunos

estudiantes que pertenecían a esta institución, lo que nos da un indicio de la problemática que los jóvenes pueden estar presentando con respecto al estilo de vida que llevan.

La Organización Mundial De La Salud (OMS) en el 2010, ante la problemática de estilo de vida saludable se expone que es un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individuales determinados por factores socioculturales y características personales. Además, la OMS, recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez (23). Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención y la detección precoz. En Colombia, se evidencia notoriamente el riesgo en el que se encuentra la salud de los estudiantes universitarios, debido al inadecuado estilo de vida que llevan. Del mismo Modo, Alonso et al (4) en un estudio que realizaron para determinar los comportamientos de riesgo para la salud en los estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada encontraron: el 13,5% presento sobrepeso y el 2,6% obesos y 1 de 5 camina todos los días menos de media hora. Para controlar el estrés: 43.3% escuchan música, el 67,2% ha consumido alcohol; 35,2% ha fumado. El 51,5% inicio vida sexual. Además, se denota que existen altos índices de inadecuados estilos de vida saludable en los estudiantes universitarios.

Por lo tanto, se pretendió identificar por medio del cuestionario fantástico en cuanto a las dimensiones psicosociales, actividad física y nutrición el índice de estilo de vida saludable en el que se encuentra la población estudiantil de la ciudad de Sincelejo en el Departamento de Sucre.

1.2 Formulación del problema.

Con base a la problemática anteriormente descrita, surge el siguiente interrogante.

¿Cuál es el índice de estilo de vida saludable de los estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Sincelejo en el Departamento de Sucre?

2. JUSTIFICACIÓN

El estilo de vida según el estudio de Guerrero y León (5), es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales y además, según Campo et al (9) están determinados por la interacción entre las características personales individuales y factores sociales, económicos y ambientales. Sumado a lo anterior, los estilos de vida saludables hacen referencia a un conjunto de hábitos y comportamientos, que involucran al individuo no solo a mantenerse en un estado físico y psicológico de manera correcta, sino también, en la forma de vivir en cuanto a las relaciones interpersonales, con el fin de mejorar la calidad de vida y optar por el bienestar de la salud. Así como lo ratifica Grimaldo (10), quien dice que el estilo de vida saludable constituye la expresión de la calidad de vida de la persona. Por lo tanto, es fundamental conocer las condiciones de salud en que se encuentra una población y posterior, realizar un análisis detallado del estilo de vida saludable por medio de herramientas validadas y estandarizadas.

Es por ello, que esta investigación va encaminada en analizar el índice de estilo de vida saludable de los estudiantes de la institución de educación superior de Sincelejo, debido a que, en esta población se desconocía el comportamiento y no se contaba con un registro exacto sobre el estilo de vida saludable de los estudiantes. Con esta investigación se busca desarrollar planes de intervención en donde se generen actividades que promuevan el estilo de vida saludable en los estudiantes. De este modo, se apunta hacia el cambio en el estilo de vida, en la salud y la calidad de vida de la comunidad estudiantil y, por lo tanto, se refleje en el bienestar físico y psicosocial de esta población. Además, con todas las acciones a tomar se beneficiaría la comunidad estudiantil, las familias y la sociedad en general.

Por lo tanto, la herramienta adecuada para evaluar el índice de estilo de vida saludable de los estudiantes de la institución de educación superior de Sincelejo, es por medio del cuestionario Fantástico, debido a que, según lo descrito por Ramírez y Agredo (6), es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, para ayudar a los profesionales de la salud a medir los estilos de vida de sus pacientes debido a

que es un instrumento confiable, así mismo, Villar et al (7), concluyen en su análisis que, la confiabilidad del cuestionario de estilos de vida Fantástico es aceptable, con una consistencia interna alta y una estructura coherente de organización de preguntas en cada ítem y además, es un instrumento sencillo y fácil para evaluar el estilo de vida saludable de los estudiantes de la institución de educación superior en la ciudad de Sincelejo, por lo tanto, es el instrumento apto y recomendado que utilizan este tipo de investigaciones para evaluar el estilo de vida saludable, así como lo plantean Rodríguez et al (8) quienes dicen, que el Cuestionario de estilo de vida fantástico tiene una consistencia interna y externa adecuada para evaluar los estilos de vida de los adultos jóvenes, y se puede recomendar para la atención primaria y los estudios epidemiológicos.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Identificar el índice del estilo de vida saludable de los estudiantes de una institución de educación superior de Sincelejo-Sucre.

3.2 Objetivos Específicos

- Realizar un estudio descriptivo del índice de estilo de vida saludable de los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de Sucre a través de la aplicación del cuestionario fantástico.
- Analizar los resultados de los estilos de vida saludable de la población de estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de Sucre.

4 ESTADO DEL ARTE

Diferentes autores se han dado en la tarea de investigar acerca del estilo de vida saludable, brindando información útil y válida sobre esta temática. Lo anteriormente dicho, ayudará a solidificar esta propuesta, así mismo, se indagó en varios artículos similares o que se relacionaran con este proyecto y ayudaran ampliar el conocimiento para realizar esta investigación, y permitiera obtener información valiosa para llevar a cabo este proyecto.

De este modo se halló que Alonso et al (4) en su estudio en el 2018 se llevó a cabo con el objetivo de determinar los comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes recién ingresados a una universidad privada, en lo cual encontró que se han descrito las principales conductas de riesgo en adolescentes, entre los cuales se destaca una prevalencia de sobrepeso similar al de países desarrollados, probablemente como consecuencia de una dieta rica en lípidos y carbohidratos, así como el poco tiempo destinado a la realización de actividades físicas moderadas y vigorosas, especialmente por las mujeres. El manejo de las situaciones estresantes y las relaciones interpersonales requieren orientación profesional, dada la alta frecuencia de conductas violentas y reprimidas en los estudiantes. Este estudio fue descriptivo con una muestra de 540 estudiantes. Se suministró un cuestionario modificado del Youth Risk Behavior Survey, desarrollado y validado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Así mismo, El 13,5% presentó sobrepeso y 2,6% obesos, 1 de 5 camina más de 10 minutos al día y 1 de 5 camina todos los días menos de media hora. Para el control del estrés: 43,3% escucha música; el 67,2% ha consumido alcohol; 35,2% ha fumado. El 51,5% inició vida sexual; 56,6% utiliza método para planificación familiar. Prevalencia de enfermedades de transmisión sexual: 1.1%. En el último año el 4,3% ha considerado el suicidio; de éstos 65,2% han realizado intentos. Finalmente, en este estudio se han descrito las principales conductas de riesgo en adolescentes, entre los cuales se destaca una prevalencia de sobrepeso similar al de países desarrollados, probablemente como consecuencia de una dieta rica en lípidos y carbohidratos, así como el poco tiempo destinado a la realización de actividades físicas moderadas y vigorosas, especialmente por las mujeres. Se resalta el problema del alcohol y el tabaco, los cuales sobrepasan la frecuencia observada en otras universidades de Colombia, además, que la mayoría que se inicia

persiste con el hábito. Se recomienda limitar la venta de cigarrillos dentro de las instalaciones de las universidades, con el fin de disminuir su disponibilidad y probablemente su consumo.

Del mismo modo Cecilia et al (1) en el 2017 resalta que, el estilo de vida es el mayor determinante de la salud e integra el conjunto de hábitos y conductas que modulan la vida diaria y que además algunos estudios realizados sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios han demostrado la existencia de estilos de vida poco saludables, sugiriéndose que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos. No hay duda de que ciertos tipos de conductas como el tabaquismo, una dieta poco saludable, la vida sedentaria o un excesivo consumo de alcohol podrían contribuir por sí solos a aumentar la morbilidad e, incluso, la mortalidad. Por ello, en este estudio se pretendió analizar los estilos de vida de los estudiantes del Grado en Farmacia de la Universidad de Murcia, Para ello, se ha diseñado y validado un instrumento que evalúa dichos estilos de vida de los estudiantes universitarios. El cuestionario recoge aspectos como las características sociodemográficas, datos socioeconómicos, estado de salud y calidad de vida, actividad física, tabaco, alcohol y otras drogas, hábitos alimentarios y conducta sexual, respecto a la sexualidad un 4, 82% no toman precauciones en sus relaciones sexuales, El 27,5% de los estudiantes dicen haber consumido cannabis en alguna ocasión y el 68,9% manifestaron realizar ejercicio físico. Finalmente, el cuestionario utilizado es una herramienta útil y fiable para identificar hábitos de vida poco saludables o posibles problemas de salud.

Además, Campo et al (9), en el 2016 dice que Los estilos de vida son patrones de comportamiento que presentan una relativa consistencia en el tiempo y están determinados por la interacción entre las características personales individuales y factores sociales, económicos y ambientales. El objetivo de este estudio fue describir las prácticas de vida saludable de los estudiantes de un programa de medicina de una Institución de Educación Superior en Bogotá, con relación a los estilos de vida asociados a actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales; sueño, afrontamiento y sexualidad, realizado en el mes de septiembre de 2014. Participaron 651 estudiantes de medicina, quienes diligenciaron el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios. Se comparó el puntaje medio de cada dimensión de forma global y estratificada por sexo, con el puntaje medio de referencia del instrumento implementando una prueba t de Student. Se determinó la frecuencia de motivaciones y recursos de cada dimensión y se evaluó la relación entre los puntajes de cada una, calculando

los coeficientes de correlación de Spearman. De las siete dimensiones evaluadas por el instrumento, se identificó que los estudiantes no presentaban prácticas saludables para actividad física y tiempo de ocio y finalmente, Se evidenciaron estilos de vida saludable en la mayoría de las dimensiones evaluadas entre estudiantes de medicina. Se sugiere proponer estrategias para fomentar actividades que refuercen un mayor aprovechamiento del tiempo libre y que motiven la actividad física.

Por otra parte, en el 2015 Martínez et al (3) refiere que este estudio permitió observar los estilos de vida de los estudiantes con respecto a higiene, alimentación, actividad física y uso del tiempo libre y su relación con la autoimagen con el objetivo de determinar la frecuencia de los estilos de vida, autoimagen y su relación, en estudiantes de 8 a 12 años residentes en el municipio de Chía, Cundinamarca. Es un estudio de corte transversal y la población de estudio fueron niños de 8 a 12 años, de tercero a quinto grado en 2010, de colegios oficiales del municipio de Chía, Cundinamarca. Los instrumentos fueron: el cuestionario de hábitos de vida saludable, con 32 preguntas en 6 secciones que incluyen identificación institucional, familiar y del estudiante, actividad física y uso del tiempo libre, hábitos alimentarios saludables y no saludables, higiene personal; y la escala de Piers-Harris. Se encuestaron 243 estudiantes, 46,5% niñas y 53,5% niños. El 47,7% consume cinco comidas diarias, con mayor frecuencia alimentos considerados saludables; 39,5% practica deporte dos a tres veces por semana y, 44,6%, por más de una hora y en conclusión Aun cuando los hábitos de alimentación de los niños estudiados son saludables, la frecuencia y la duración de la actividad física se encuentran por debajo de lo recomendado, lo cual, sumado al tiempo de uso de computadores, videojuegos y televisión, los expone al riesgo de sedentarismo y sobrepeso.

Además, Sánchez y De luna (2), en el 2015 con la revisión bibliográfica que realizaron refieren que el estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Con el objetivo de conocer los estilos de vida de los jóvenes universitarios en las siguientes dimensiones: alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, relaciones sexuales y seguridad vial. Para ello se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos electrónicas: PUBMED, SCIELO y CUIDEN entre los años 2002-2014; utilizando como palabras claves: estilos de vida, conductas saludables, dieta, ejercicio, drogas, estudiantes universitarios y, según los distintos autores, los universitarios

en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios. Esto hace afirmar que es necesario desarrollar programas de salud para promover estilos de vida saludables en los universitarios. Tras realizar una exhaustiva revisión podemos concluir que, según los distintos autores, los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico.

En cuanto al cuestionario fantástico que se utiliza para obtener el índice de estilo de vida saludable en universitarios, se encontró que Ramírez et al (6) en el 2012 muestra los resultados de este estudio sugieren que el instrumento posee una buena capacidad de calificación. El objetivo fue evaluar la fiabilidad y validez del cuestionario Fantástico, traducido al español en la versión de 3 opciones de respuesta, en un grupo de adultos colombianos en donde se aplicó por entrevista auto diligenciada en 550 personas. Se usaron medidas de tendencia central y dispersión para los dominios y grupos; cálculo de consistencia interna y correlación interesalar. Se encontró que los 25 ítems- y los agrupados en los 10 dominios superaron el estándar propuesto de fiabilidad (α de Cronbach) mayor a 0,50 y 0,73, respectivamente. Se encontró correlación interesalar como buenas y aceptables, en las diferentes categorías del cuestionario Fantástico y La versión 3 del cuestionario Fantástico reúne algunos de los criterios de consistencia interna y validez de constructo. Finalmente se recomienda utilizar el cuestionario en la atención primaria en salud y en estudios epidemiológicos. Esto es especialmente importante para los programas de intervención, cuyo propósito es promover el estilo de vida como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida.

5 MARCO TEÓRICO

5.1 Estilo de vida saludable

El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales. La epidemiología ha hecho un uso extensivo de los estilos de vida y salud, pero con un significado restrictivo, asociándolo a las conductas que los individuos de manera racional asumen y que pueden ser riesgosas para su salud Álvarez (24).

Diferentes autores han descrito diversos puntos de vista en cuanto al estilo de vida y salud, Luis Ramón 2010 la definió como “Un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales”. Así mismo, En los países desarrollados existe la paradoja de que la mayoría de las enfermedades son producidas por el estilo de vida de la población, no obstante, los recursos destinados a la salud, se orientan a atender y cuidar la enfermedad, en lugar de destinar más recursos económicos en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Las causas de muerte en EEUU, están asociadas con cada uno de los determinantes de la salud, de los resultados de este estudio se desprende que, del total de muertes, el 43% está asociado al estilo de vida, el 27% con la biología, 19% con el medio ambiente y el 11% con los servicios sanitarios. Es evidente el peso del estilo de vida en relación a la mortalidad. Es probable que estos aspectos se puedan modular, haciendo cambios relacionados con la adopción de nuevas formas de asumir la vida (5).

Según Sánchez y De luna (2015), refieren que el estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Dentro de los hábitos saludables se encuentran no sólo la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, sino también el sueño, la sexualidad, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco. Del mismo modo, durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental (2).

Otra definición es la de Grimaldo (2016), quien dice: “los estilos de vida son patrones de comportamiento que presentan una relativa consistencia en el tiempo y están determinados por la interacción entre las características personales individuales y factores sociales, económicos y ambientales” y además tener un estilo de vida saludable en universitarios es un componente valioso en la promoción de la salud, y ha motivado en diferentes universidades y ciudades de Latinoamérica la creación de estrategias dirigidas a este segmento poblacional, con el fin de promover cambios en la situación de salud del país, a través de las generaciones de estudiantes que egresan de estas instituciones. Los resultados de este estudio pueden animar y orientar una reflexión sobre la mejora en los estilos de vida de los estudiantes y su desarrollo integral y, de esta forma, contribuir al mejoramiento de la escuela en términos de impacto positivo, mediados por los procesos curriculares, de planeación, de gestión educativa, y demás componentes del proceso formativo (9).

Para Organización Mundial de la Salud (OMS en el 2010), el estilo de vida saludable es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Es decir, que el estilo de vida saludable enmarca el comportamiento o tipo de vida saludable que lleva un individuo en la sociedad.

5.2 Cuestionario fantástico

El cuestionario fantástico, es una herramienta diseñada para identificar y medir el estilo de vida saludable de una población particular, es por ello, que autores como Ramírez et al (2012), describen el cuestionario como un instrumento que “fue creado para ayudar a los profesionales de la salud a medir los estilos de vida de sus pacientes, con el objetivo de evaluar la fiabilidad y validez del cuestionario Fantástico” (6). Del mismo modo, villar et al (2016) “usó el cuestionario fantástico como herramienta que muestre el nivel de estilos de vida saludable”. El cuestionario fantástico es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá. Este cuestionario contiene 25 ítems cerrados que exploran nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida, presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 100 puntos. El acrónimo Fantástico representa las primeras letras de diez dominios, en los cuales se encuentran distribuidas 30 preguntas; F: Familia y amigos, A: Asociatividad. Actividad física, N: Nutrición, T: Tabaco, A: Alcohol. Otras drogas, S: Sueño. Estrés, T: Trabajo. Tipo de personalidad, I: Introspección, C: Control de salud. Conducta sexual, O: Otras conductas: (como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas; uso cinturón de seguridad y tengo claro el objetivo de mi vida).

Cada una de las 30 preguntas puede ser contestada con los siguientes puntajes: 0: casi nunca; 1: A veces; 2: Siempre. Al puntaje final se le multiplica por 2, obteniéndose un rango final de puntajes de 0 a 120. Este rango de valores es clasificado en las siguientes categorías que resumen el estilo de vida del evaluado: 0-46: Estas en zona de peligro; 47-72: Algo bajo, podrías mejorar; 73-84: Adecuado, estas bien; 85-102 Buen trabajo, estas en el camino correcto; 103-120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico. Finalmente, se concluye que la confiabilidad de esta versión modificada del cuestionario de estilos de vida fantástico es aceptable, con una consistencia interna alta y una estructura coherente de organización de preguntas en cada ítem (7).

6 HIPÓTESIS

Hipótesis de Investigación Hi: La aplicación del cuestionario fantástico es la herramienta adecuada para evaluar y medir el índice de estilo de vida saludable de la población universitaria.

Hipótesis Nula Ho: la aplicación del cuestionario fantástico No es la herramienta adecuada para evaluación y medir el índice de estilo de vida saludable de la población universitaria.

7 VARIABLES DE ESTUDIO: OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

7.1.DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

Macro variable	Variable	Definición	Naturaleza	Nivel de medición	Criterio de clasificación
Estilo de vida saludable	Estilo de vida saludable	los estilos de vida saludable son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida	Cualitativo	Nominal	Estilo de vida saludable Estilo de vida no saludable
Estudiantes	Sexo	Personas quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte	Cualitativo	Nominal	Femenino masculino

Fuente: elaboración propia.

8 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

8.1 Tipo y diseño de investigación

Se realizará una investigación con enfoque cuantitativo tipo descriptivo de corte transversal de recolección. Este tipo de estudios tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades; y así proporcionar su descripción (13)

8.2 Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de las diferentes carreras de la institución de educación superior de la ciudad de Sincelejo-Sucre. Para obtener la muestra de esta investigación se utilizó un muestreo aleatorio simple que avala que todos los sujetos que hacen parte de la población blanca tengan la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra. Esto significa que la selección de un sujeto a estudio (x) es independiente de la probabilidad que tiene el resto de los sujetos que forman parte de la población objetivo.

$$n = \frac{NpqZ^2}{(N-1)e^2 + pqZ^2}$$

Donde

N = *es la población para el estudio*

P = *Es la proporción donde ocurre el evento*

q o $1 - p$ = *Es la proporción donde no ocurre el evento*

Z = *Es el grado de confianza de la muestra*

e = *es el error de la muestra*

n = *es el tamaño de la muestra*

Se aplicó la ecuación del muestreo aleatorio simple, teniendo en cuenta una población de 3000 estudiantes matriculados para el periodo 2019-I, con un margen de error del 5% y un nivel de confiabilidad del 95% arrojando como resultado una muestra de 341 estudiantes, a los cuales se les aplicó el instrumento de recolección de los datos para el estudio.

8.3. Criterios de selección de la población de estudio:

Inclusión

- Estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de Sucre
- Estudiantes de las diferentes carreras ofertadas en la institución.

Exclusión

- Estudiantes de otras instituciones
- Personal administrativo, docentes, servicios generales y vigilancia.

8.4 Método de recolección de información

A la población estudio, se le aplicó el cuestionario fantástico. Este test fue creado con el propósito de brindar una ayuda a los profesionales de la salud para medir el estilo de vida de los pacientes, el test fantástico fue diseñado por el departamento de medicina familiar de la universidad McMaster de Canadá. Por medio de este se identificará y se medirá el índice de estilo de vida saludable de una población. El cuestionario tiene 25 ítems cerrados que examinan nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida, los cuales son familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño/estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción y otras drogas. Este cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría y se clasifican por una escala tipo Likert, con una clasificación de 0 a 100 puntos en donde menos de 39 puntos= existe peligro, 40 a 59 puntos= malo, 60 a 69 puntos= regular, 70 a 84 puntos= bueno y 85 a 100 puntos= excelente. En términos generales, los resultados son interpretados de la siguiente manera: “Excelente” indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la

salud; “Bueno” indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; “Regular” indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos, “malo y existe peligro” indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo.

8.5 Procedimiento

Esta investigación se llevó a cabo con el propósito de identificar el índice de estilo de vida saludable de los estudiantes de la institución de educación superior de la ciudad de Sincelejo-Sucre, determinando el comportamiento de esta población. En primer lugar, se realizó la recolección de la información mediante la aplicación del cuestionario fantástico a la muestra objeto de estudio, explicándoles el motivo de ella y para qué es utilizado este instrumento. Seguidamente, que se hizo este proceso de recolección de datos, se procedió a tabular la información obtenida digitando los datos en Excel, luego de aplicar el cuestionario fantástico.

Por último, se analizaron los resultados arrojados del cuestionario fantástico, y así se determinó el estilo de vida saludable que llevan los estudiantes de la institución y tomar las medidas pertinentes.

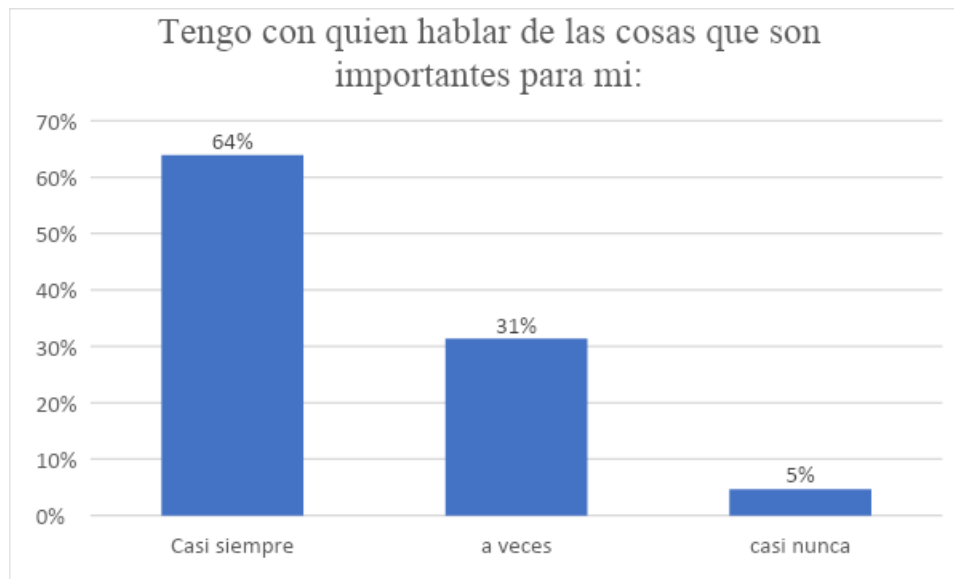
9 RESULTADOS

Del total de los estudiantes encuestados son 341, lo que equivale a 58% son mujeres y 42% son hombres. Lográndose identificar a través del cuestionario fantástico el índice de estilo de vida saludable de la población estudiantil de la corporación universitaria Antonio José de Sucre, arrojando que el mayor porcentaje de la población está en un nivel bueno con un 70%, excelente 9%, malo 15%, regular 5%, y existe peligro 2%. Dando lugar al cumplimiento de los objetivos planteados en esta investigación.

Los resultados obtenidos por la aplicación del test o instrumento fantástico se dividieron de acuerdo a su línea, es decir, su respectivo ítem de estilo de vida y por último se plasmó el nivel de comportamiento.

9.1 familia y amigos

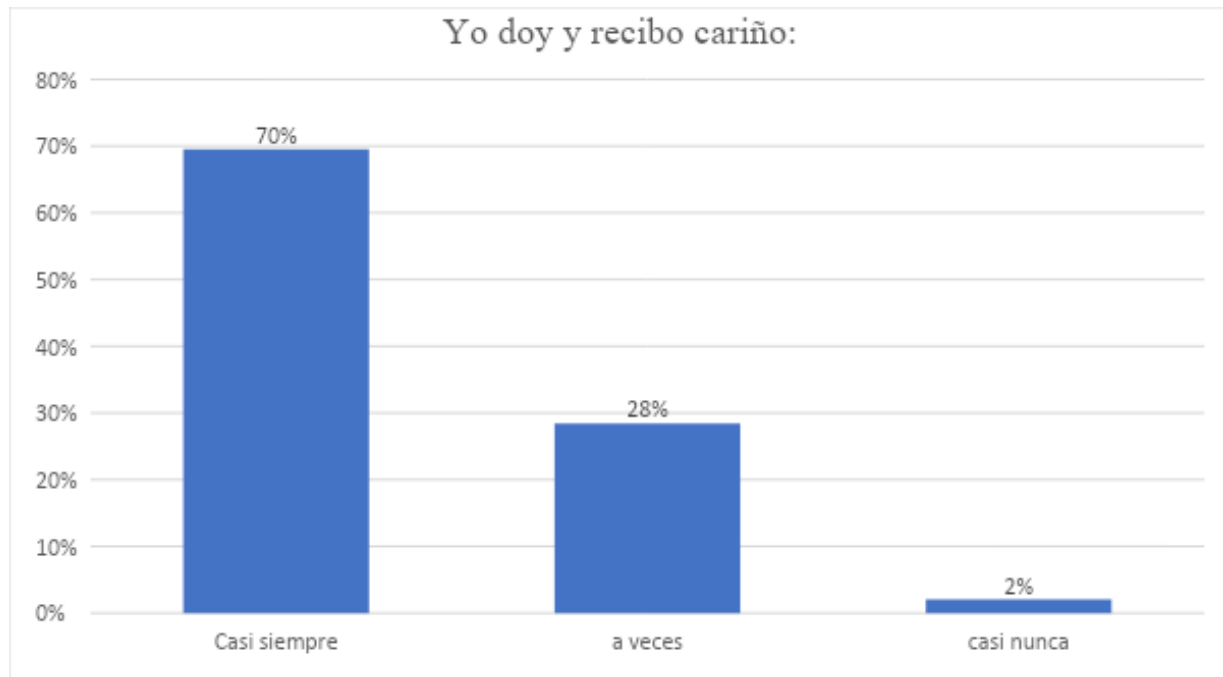
Grafico 1. Con quien hablar.



Fuente: elaboración propia.

El ítem familia amigos pudimos observar que los estudiantes poseen este tipo de enlace para conversar en una proporción 64%, es decir que casi siempre tienen a alguien, seguido con el 31% quienes a veces tienen con quien conversar con alguien.

Gráfico1. Dar y recibir cariño.

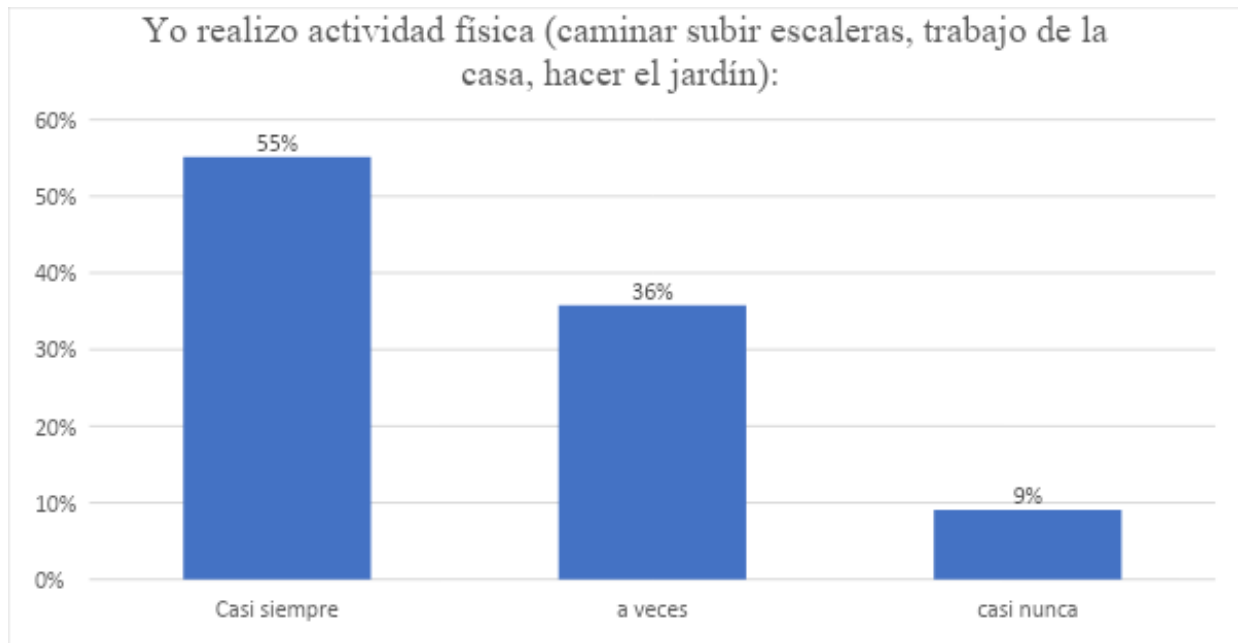


Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la reciprocidad de cariño los estudiantes afirmaron que el 70% casi siempre presenta esta cualidad, solo el 2% está exento, por ultimo 28% a veces da y recibe cariño.

9.2 Actividad física

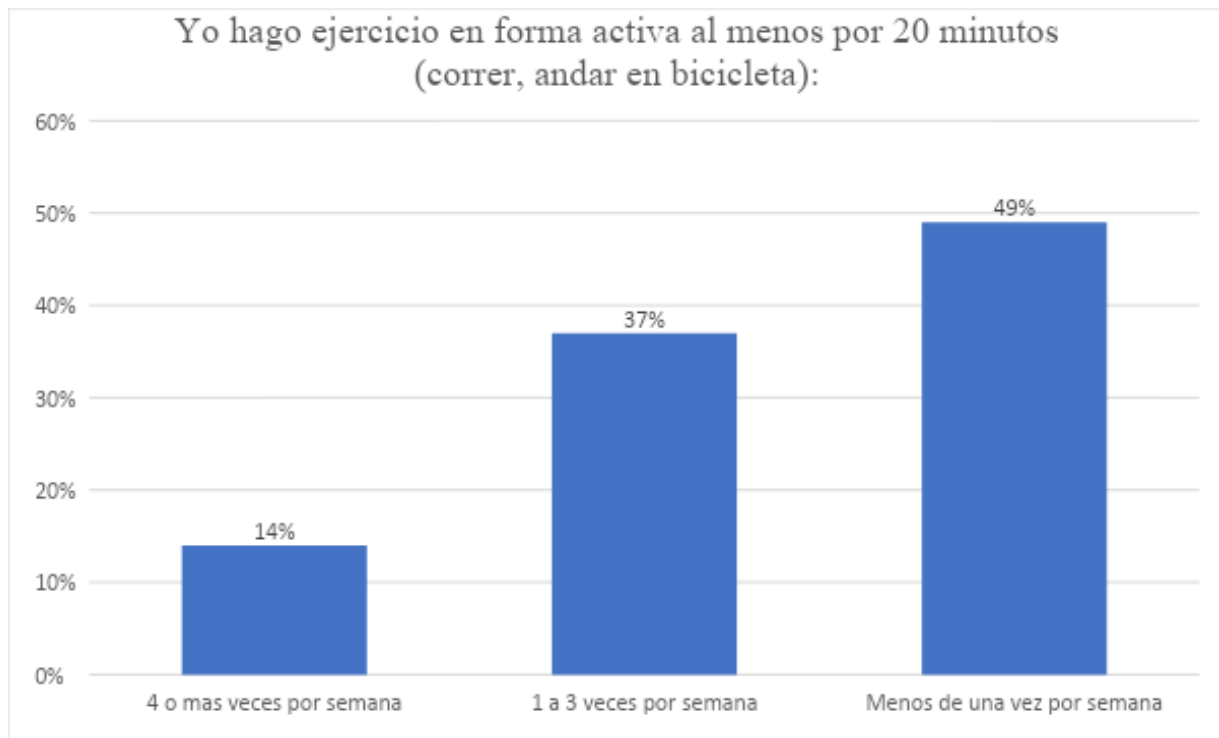
Gráfico 2. Actividad física.



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la actividad física el 55% dijeron que la realiza casi siempre, el 36% dice que a veces y solo el 9% casi nunca las realiza.

Gráfico 3. Ejercicio activo.

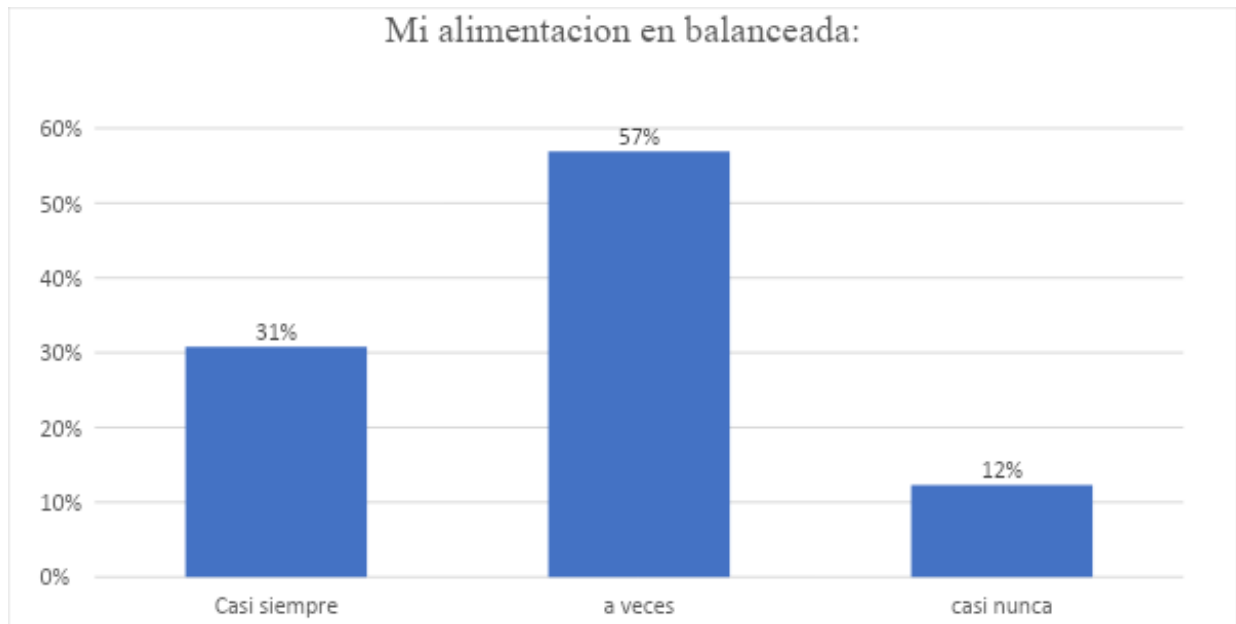


Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la frecuencia de la actividad física vemos que solo 14% las realiza 4 o más veces por semana, el 37% de 1 a 3 veces por semana y por último la mayor proporción la realiza menos de una vez por semana con 49%.

9.3. Nutrición.

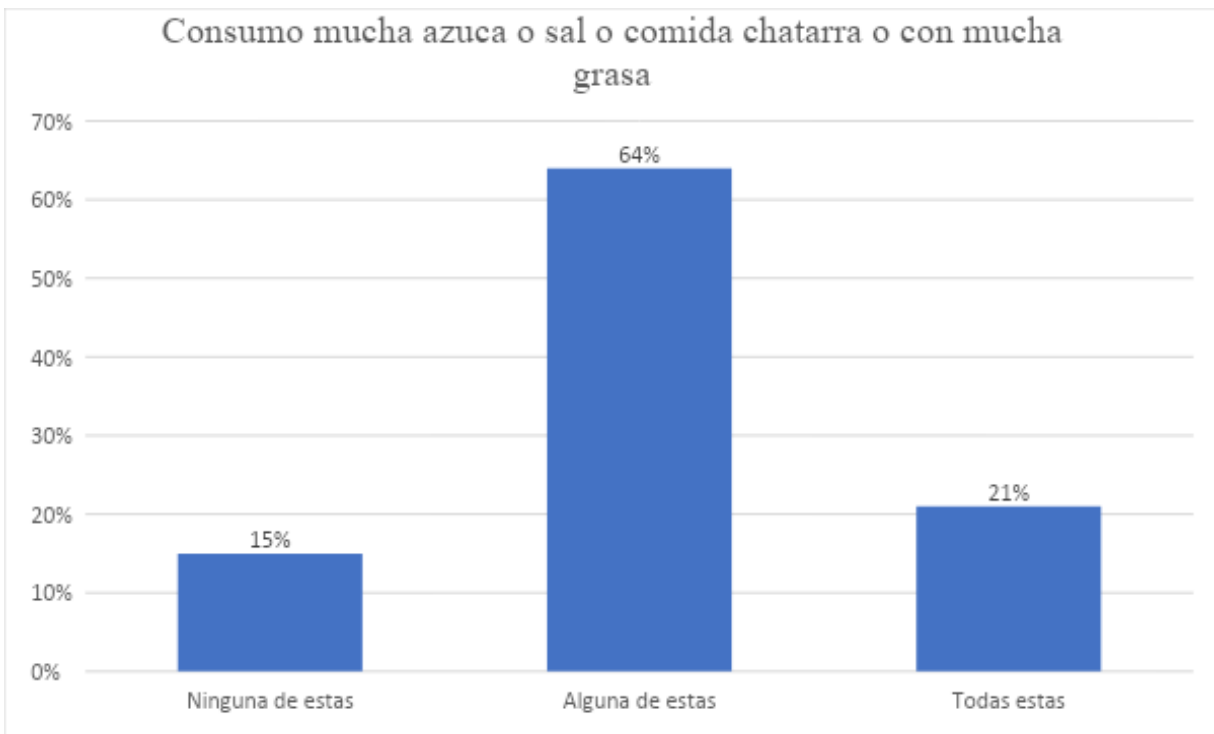
Gráfico 4. Alimentación balanceada.



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la alimentación balanceada el 31% casi siempre la consume, el 57% afirmó que solo a veces y el 12% casi nunca.

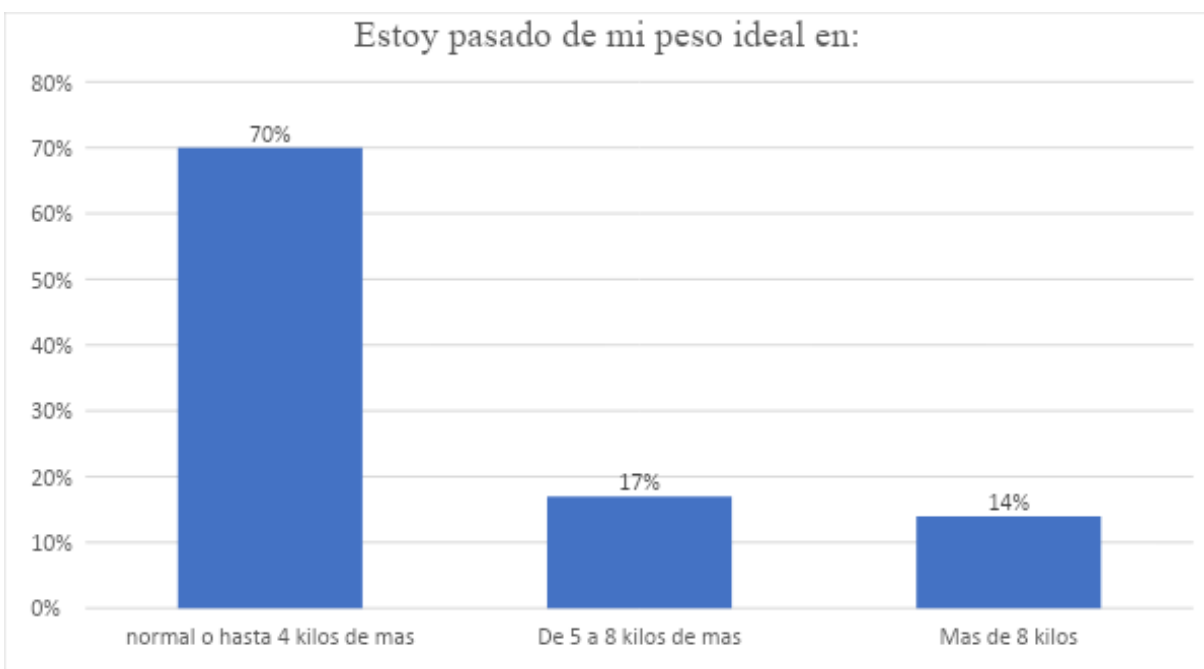
Gráfico 5. Consumo azúcares, sales y comida rápida.



Fuente: elaboración propia.

Lo relacionado con el de sal, azúcar, comidas rápidas y grasas solo el 15% afirmó que no las consume, el 64% mencionó que consume algunas de estas y por el último el 21% indicó que las consume todas.

Gráfico 6. Peso ideal.

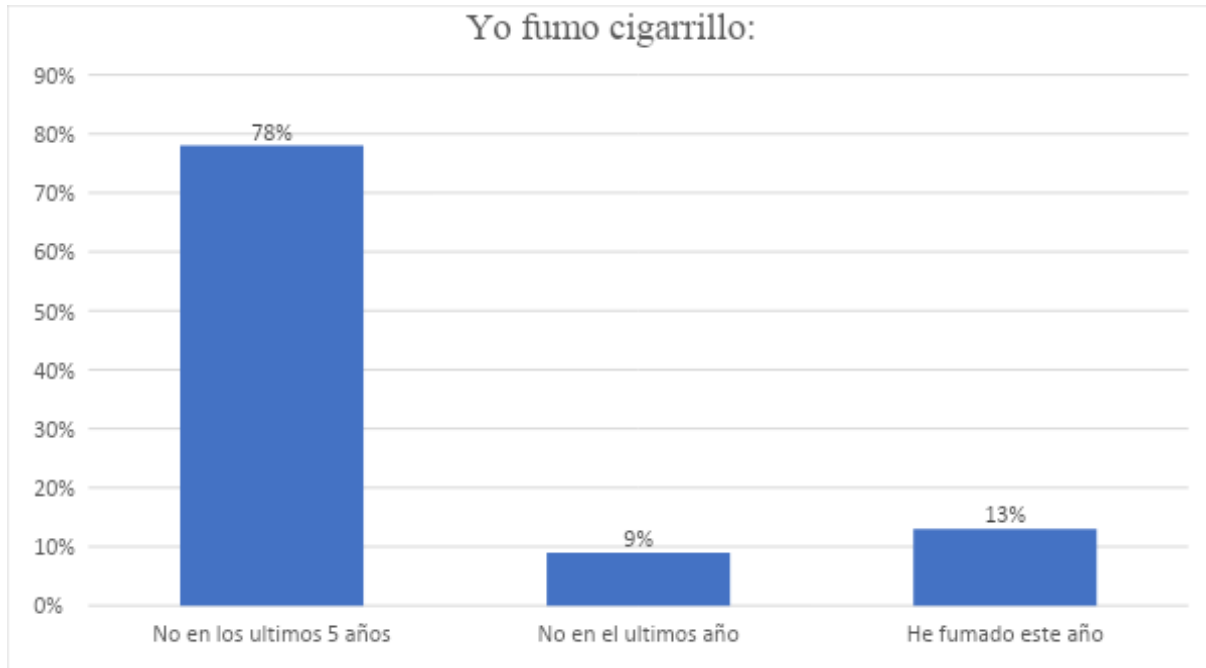


Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta al peso ideal el 70% afirmo que se encuentra en estado normal o pasado hasta 4 kilos de su peso ideal, el 17 % manifestó que se encuentra desviado de 5 a kilos de sus pesos ideal, por último, el 14% indicó que esta desbalanceado o pasado más de 8 kilos.

9.4 Tabaco.

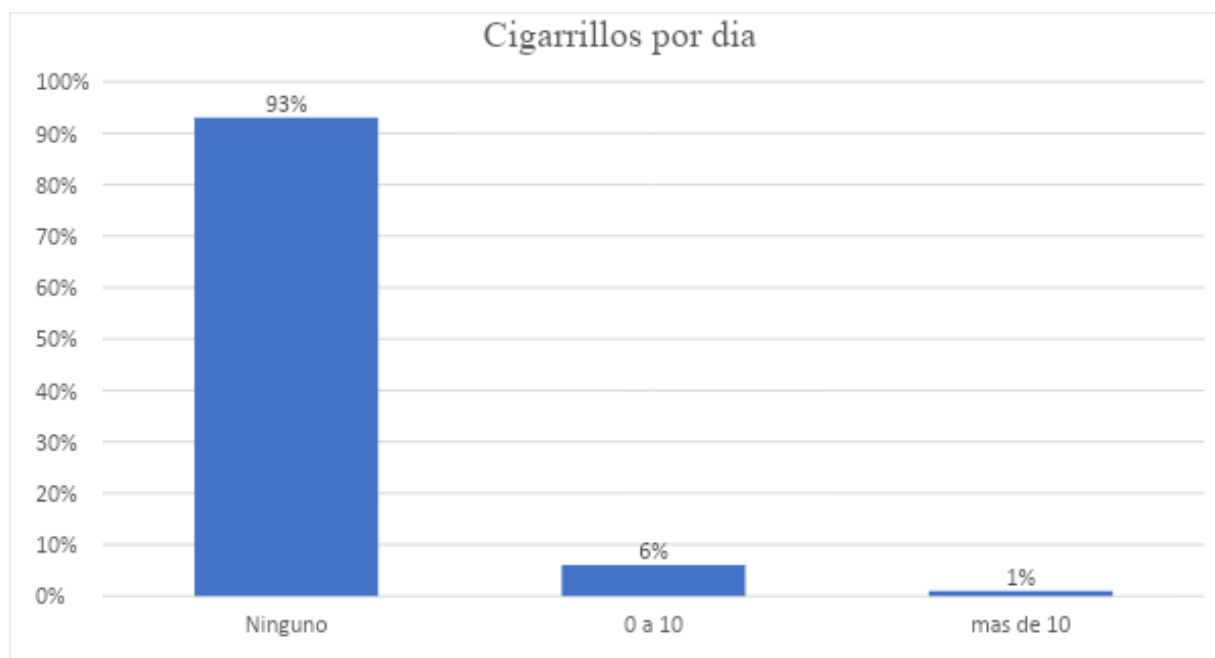
Gráfico 7. Fumar.



Fuente: elaboración propia.

En lo indicado al consumo de tabaco el 78% de los estudiantes manifestaron que no han fumado en los últimos 5 años, el 9% afirmó que ninguno en el último año, por último, el 13% dijo que ha fumado este año.

Gráfico 8. Frecuencia de cigarrillos día.

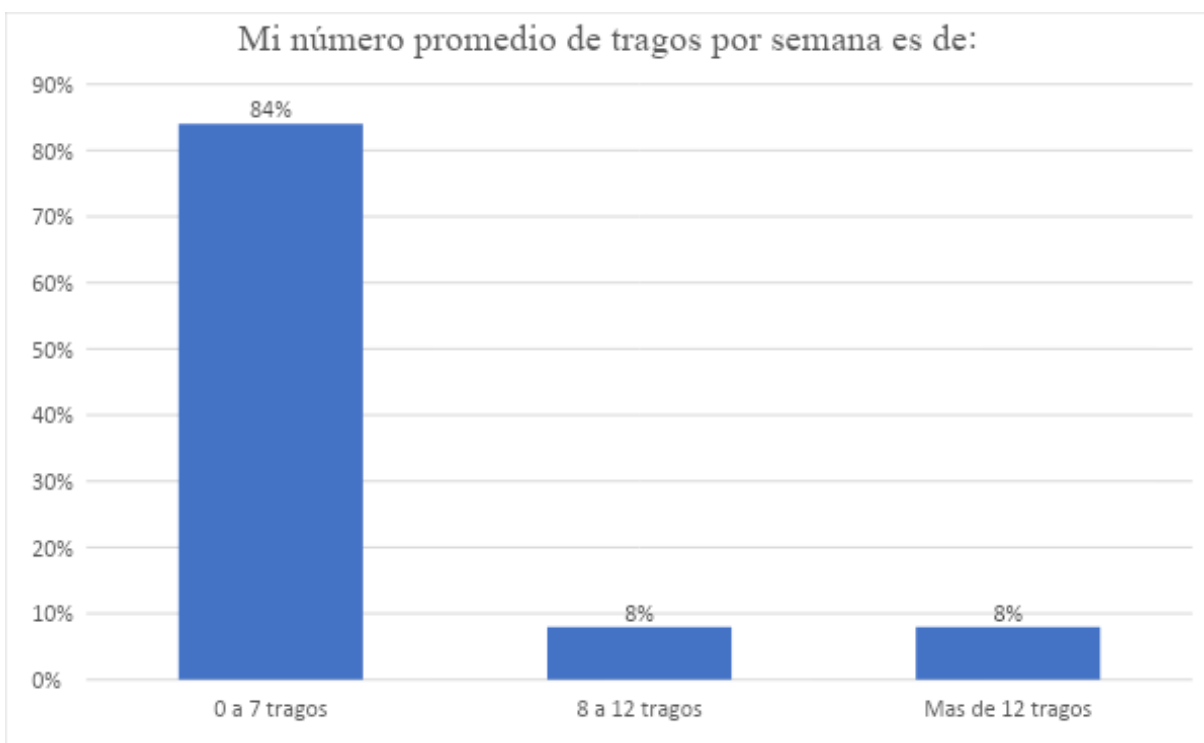


Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la cantidad de cigarrillos fumados por día el 93% indicó que ninguno, solo el 6% afirmó que fuma hasta 10 cigarrillos, por último, el 1% manifestó que fuma más de 10 cigarrillos por día.

9.5 Alcohol

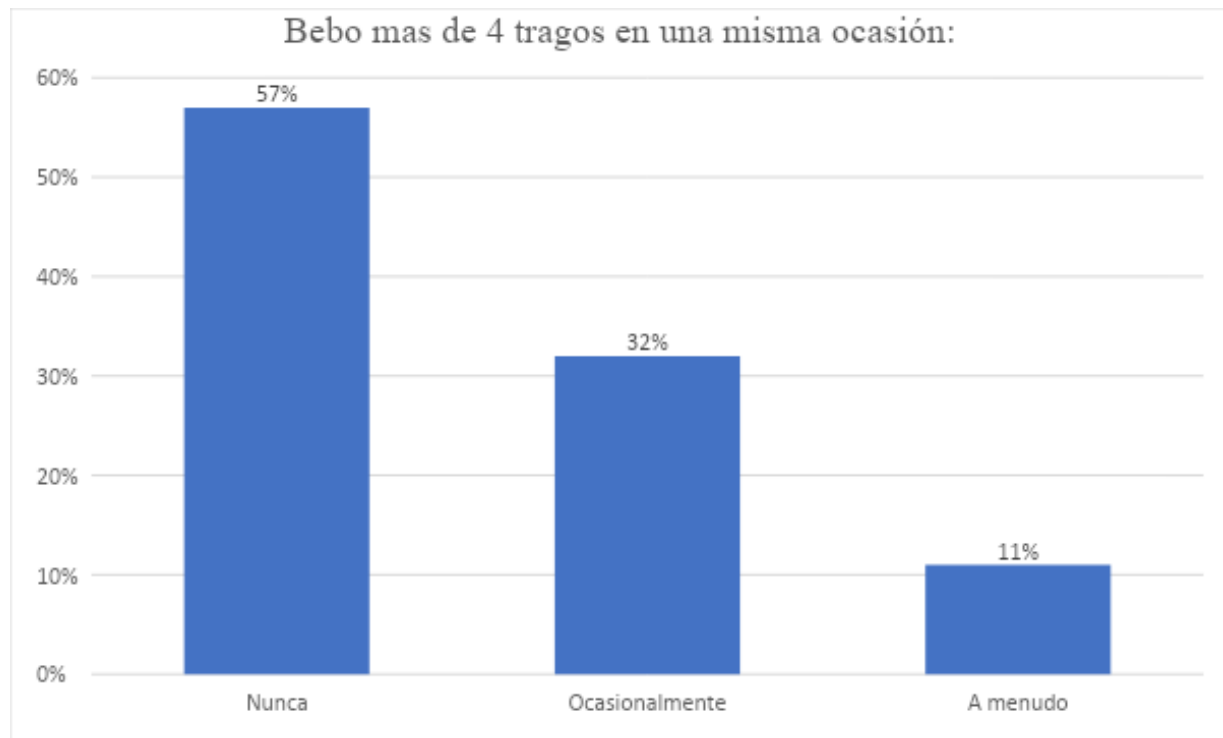
Gráfico 9. Tragos por semana.



Fuente: elaboración propia.

En lo relacionado a los tragos que se consume por semana, el 84% consume tragos de 0 a 7 tragos, el 8% manifestó que consumen entre 8 y más tragos por semana.

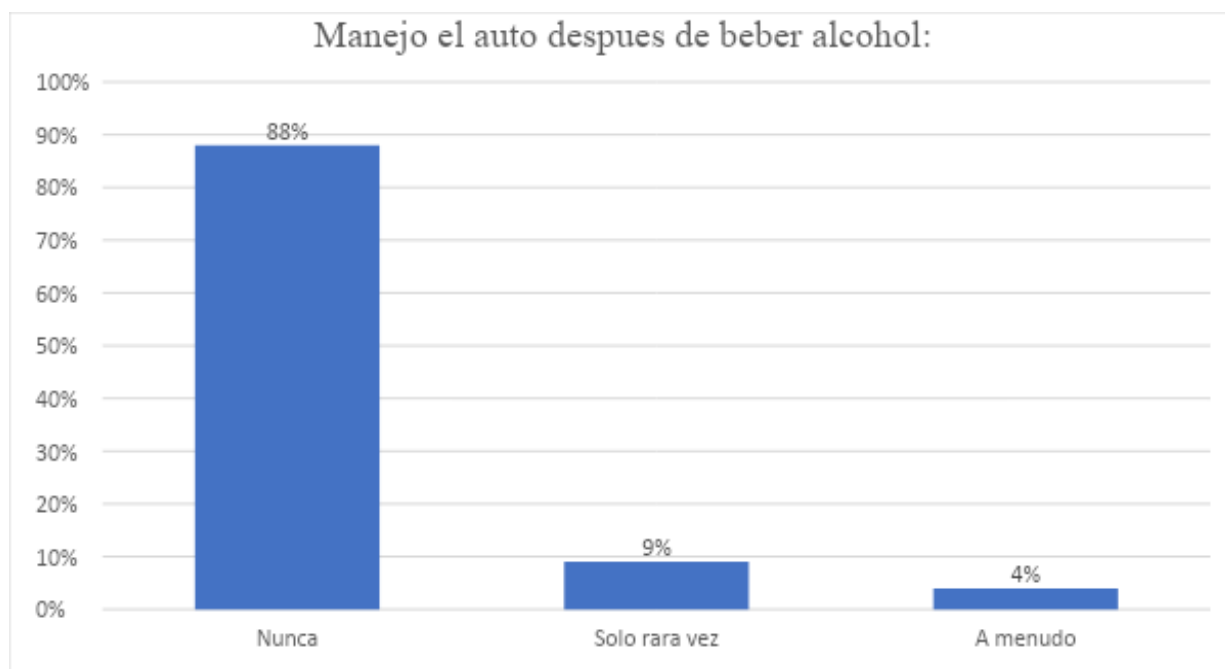
Gráfico 10. Tragos en una ocasión.



Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a la frecuencia de 4 tragos en una ocasión el 57% indicó que no lo hace, el 32% lo realiza ocasionalmente y el por último el 11% lo realiza a menudo.

Gráfico 11. Manejar con efectos del alcohol.

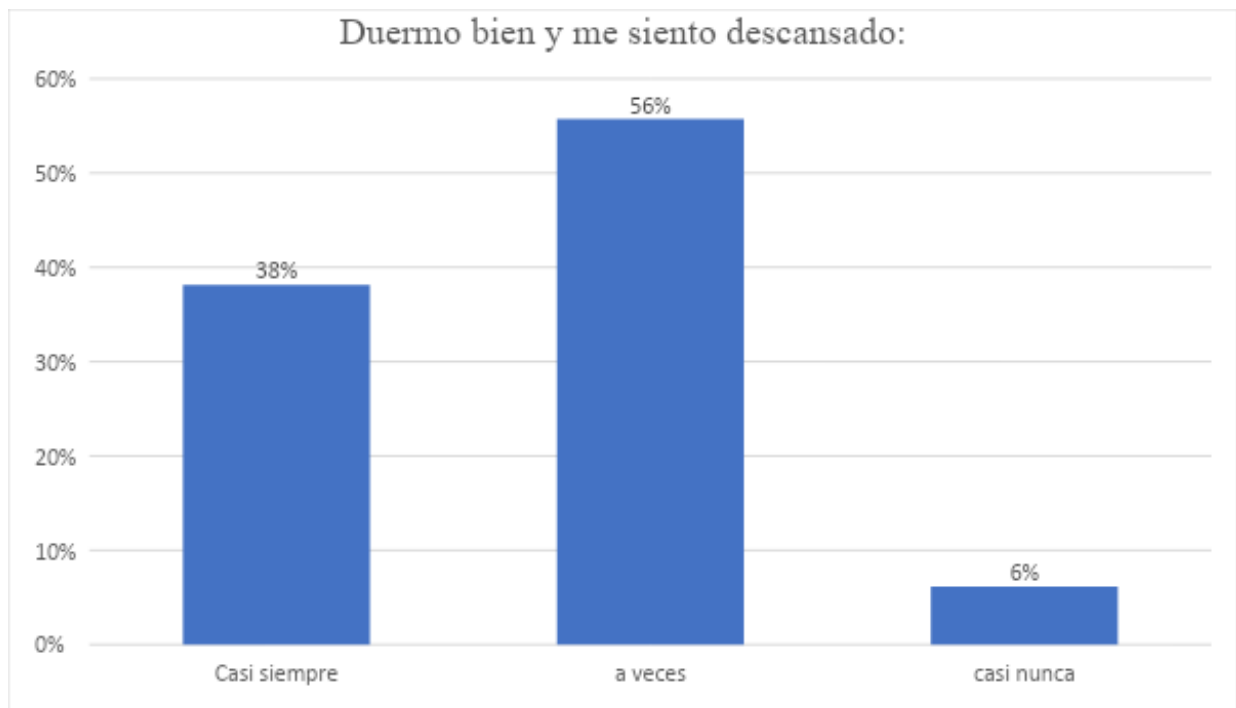


Fuente: elaboración propia.

En cuanto al manejo de autos en estado de embriaguez o a ver tomado alcohol el 88% manifestó que nunca, el 9% afirmó que solo rara vez y por último el 4% indicó que lo hace menudo.

9.6 Sueño/ estrés

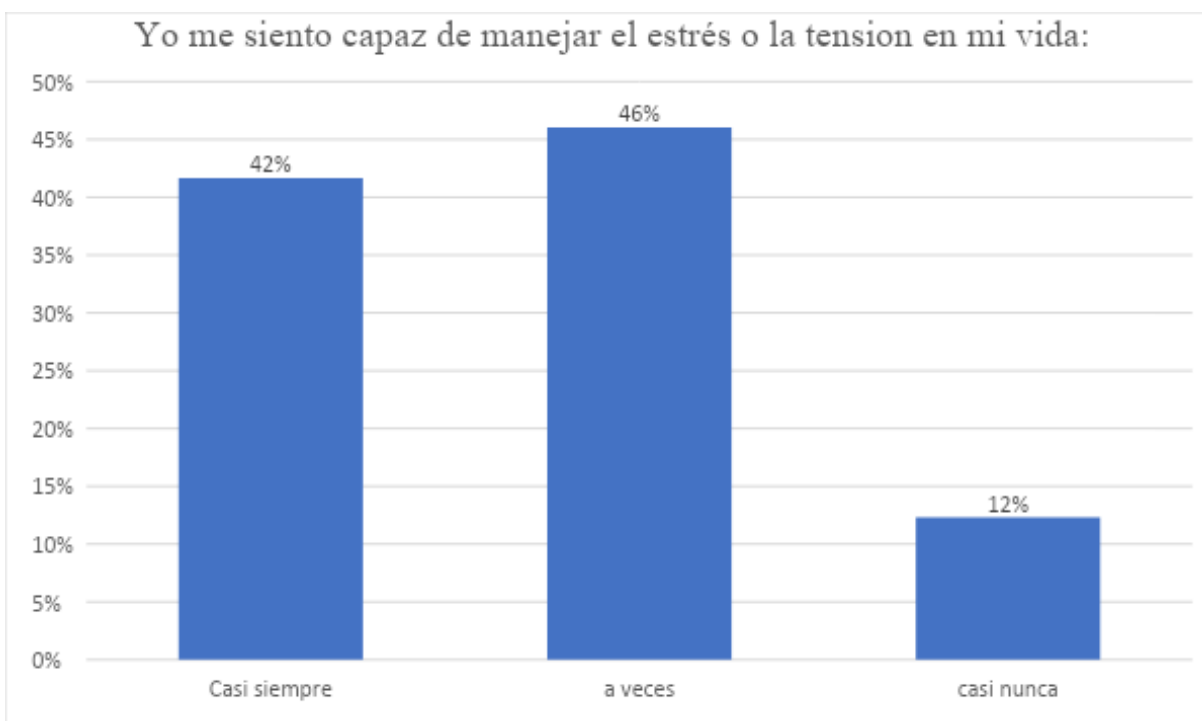
Gráfico 12. Dormir y descansado.



Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a la condición de dormir y sentirse descansado el 38% manifestó que casi siempre, el 56% indicó que a veces y solo el 6% casi nunca.

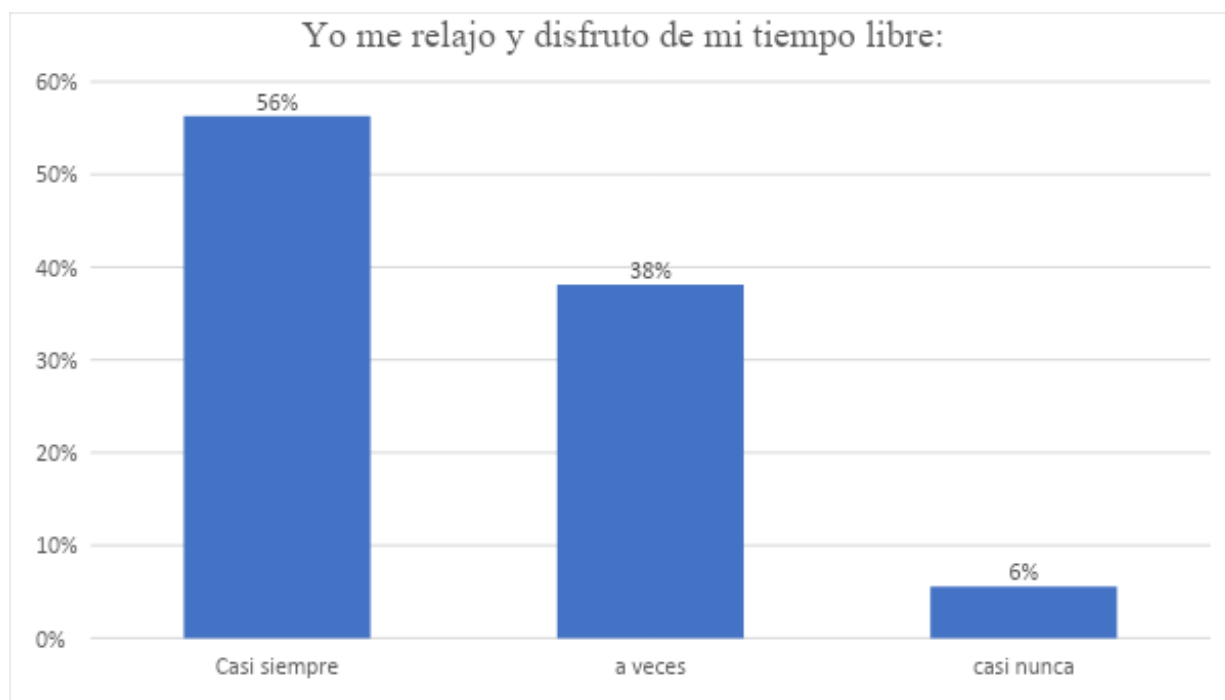
Gráfico 13. Manejo de estrés y tensión.



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la capacidad de manejar el estrés y la tensión el 42% indicó que casi siempre podía manejarlo, el 46% manifestó que a veces y por último 12% informó que casi nunca.

Gráfico 14 Tiempo libre.

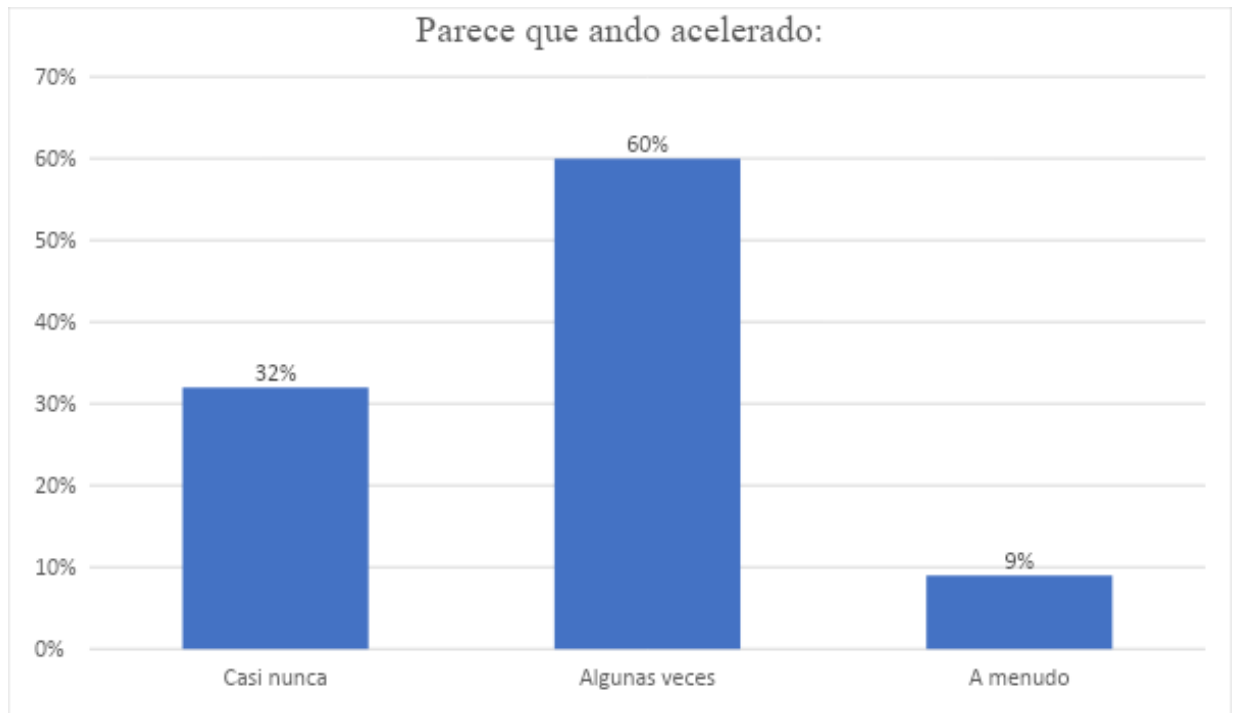


Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a disfrutar el tiempo libre el 56% manifestó que lo hace casi siempre, el 38% a veces y el 6% casi nunca.

9.7 Tipo de personalidad.

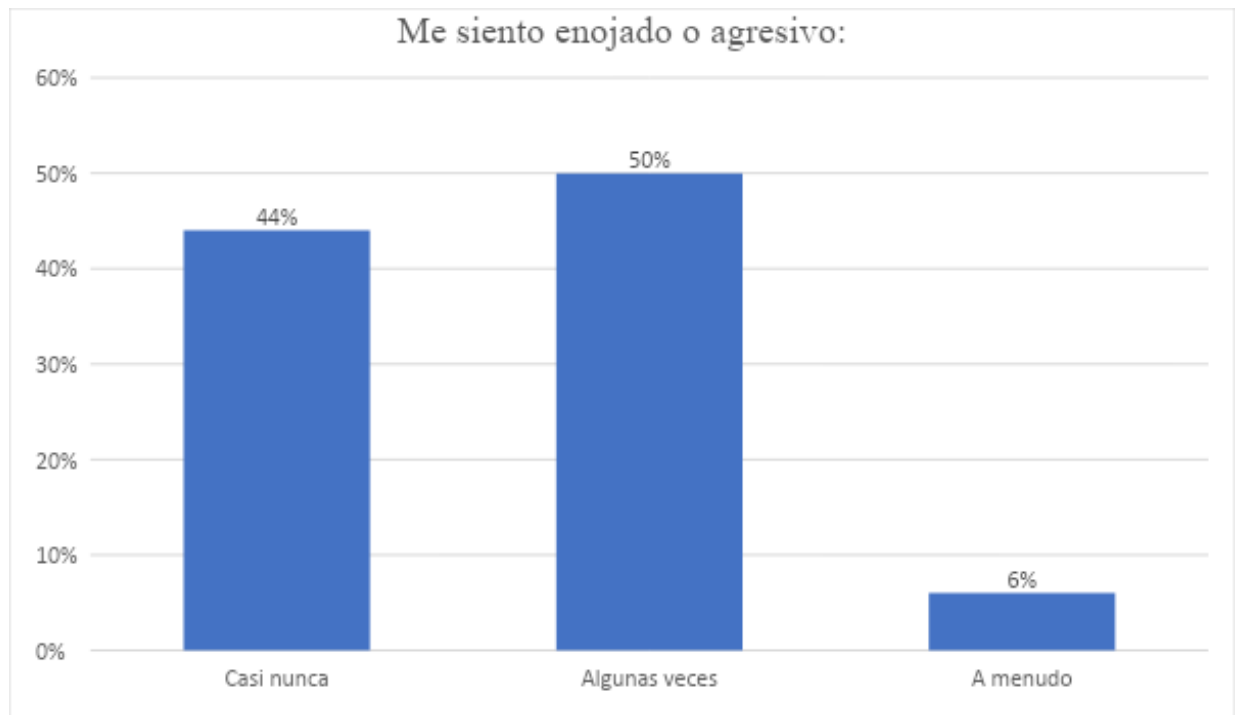
Gráfico 15. Acelerado.



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a estar acelerado los estudiantes manifestaron en un 32% que casi nunca, el 60% algunas veces y por último indicaron 9% que a menudo.

Gráfico 16. Enojado o agresivo.



Fuente: elaboración propia.

En lo respecta al enojo o agresividad, el 44% de los estudiantes manifestó que casi nunca, el 50% algunas veces y por último el 6% a menudo.

9.8 Introspección.

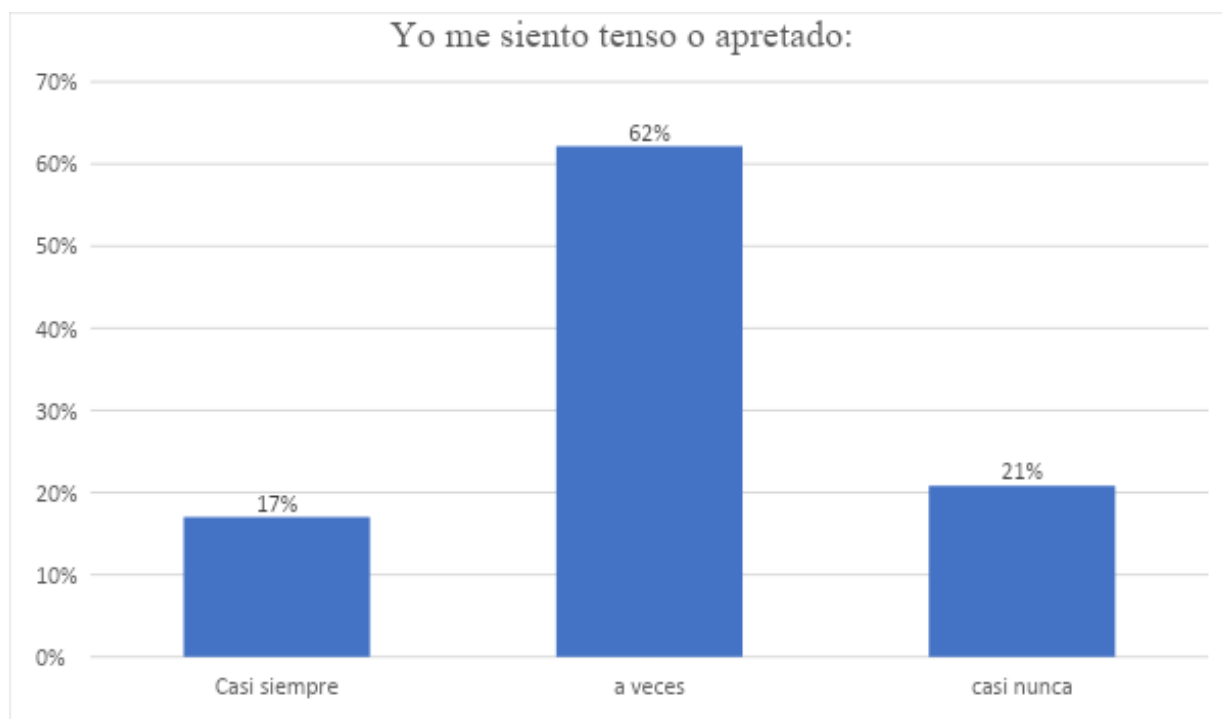
Gráfico 17. Positivo u optimista.



Fuente: elaboración propia.

En cuanto al positivismo u optimismo el 50% de los estudiantes informaron que en un 50% casi siempre, el 43% a veces y el 7% casi nunca.

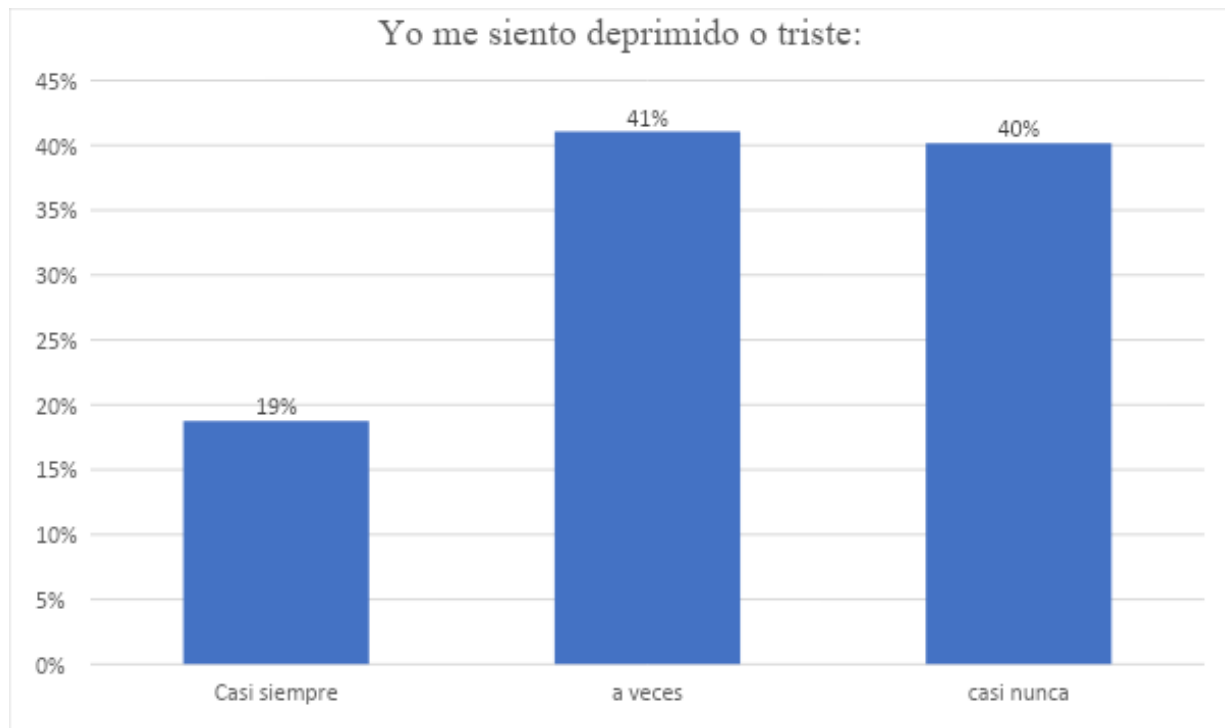
Gráfico 18. Apretado.



Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a sentirse apretado el 17% manifestó que casi siempre, el 62% indicó que a veces y por último el 21% informó que casi nunca.

Gráfico 19. Estado de deprimido.

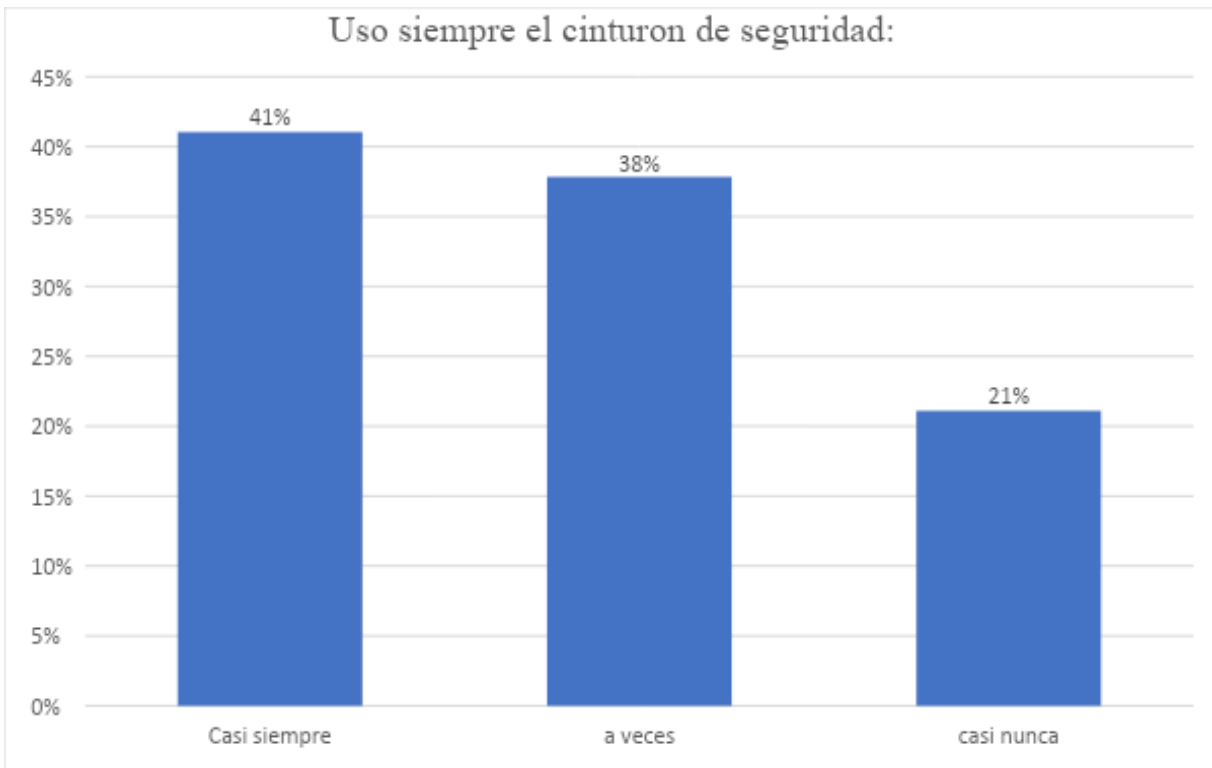


Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a deprimido y triste los estudiantes manifestaron en un 19% que casi siempre, el 41% a veces y el 40% casi nunca.

9.9 Conducción/trabajo

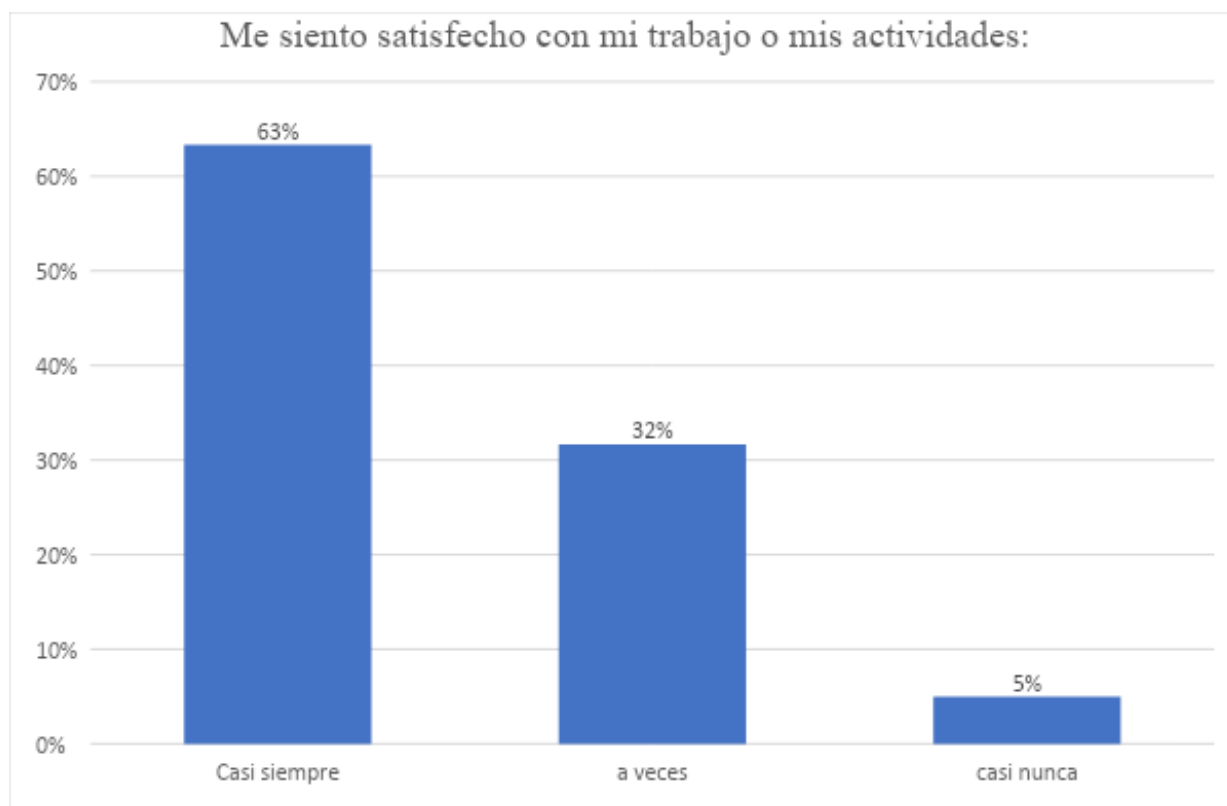
Gráfico 20. Uso de cinturón de seguridad.



Fuente: elaboración propia.

El cuanto al uso de cinturón de seguridad el 41% afirmó que los usa casi siempre, el 38% a veces y el 21% casi nunca.

Gráfico 21. Satisfacción laboral.

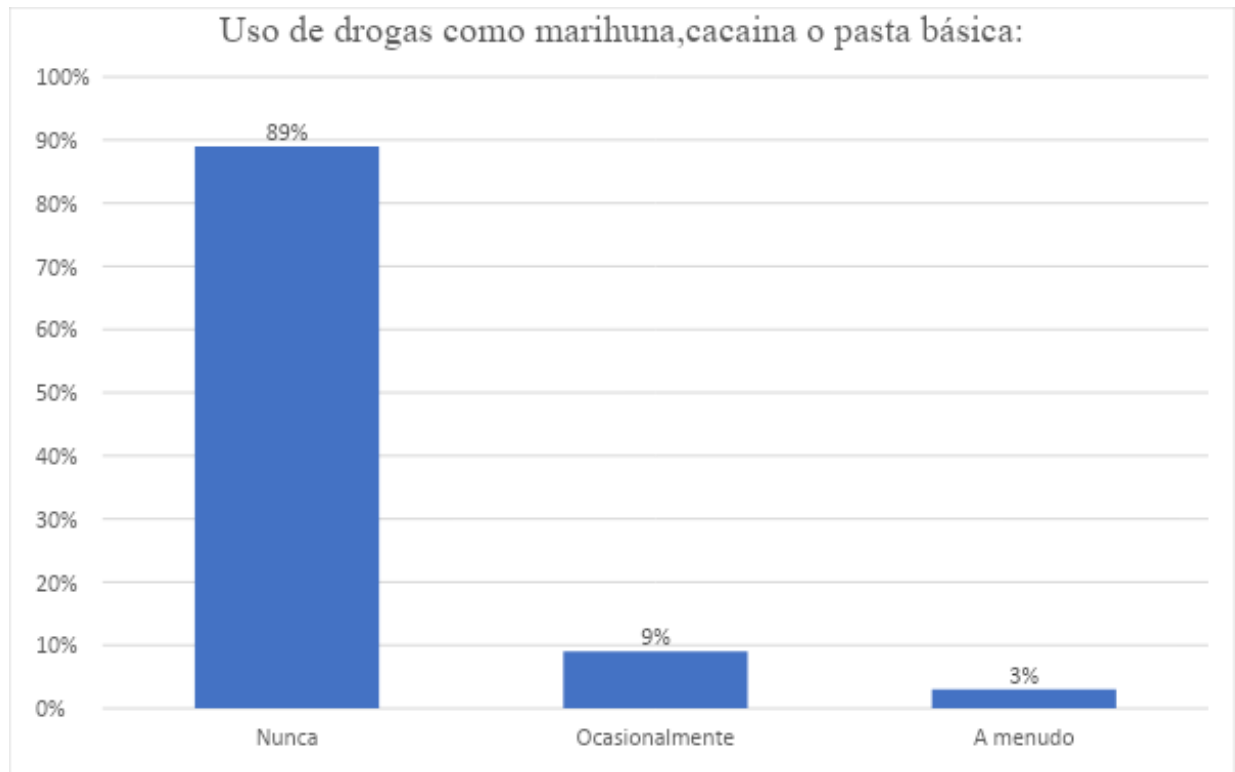


Fuente: elaboración propia.

En cuanto a satisfacción laboral el 68% manifestó que casi siempre, el 32% a veces y por último el 5% indicó que casi nunca.

9.10 Otras drogas.

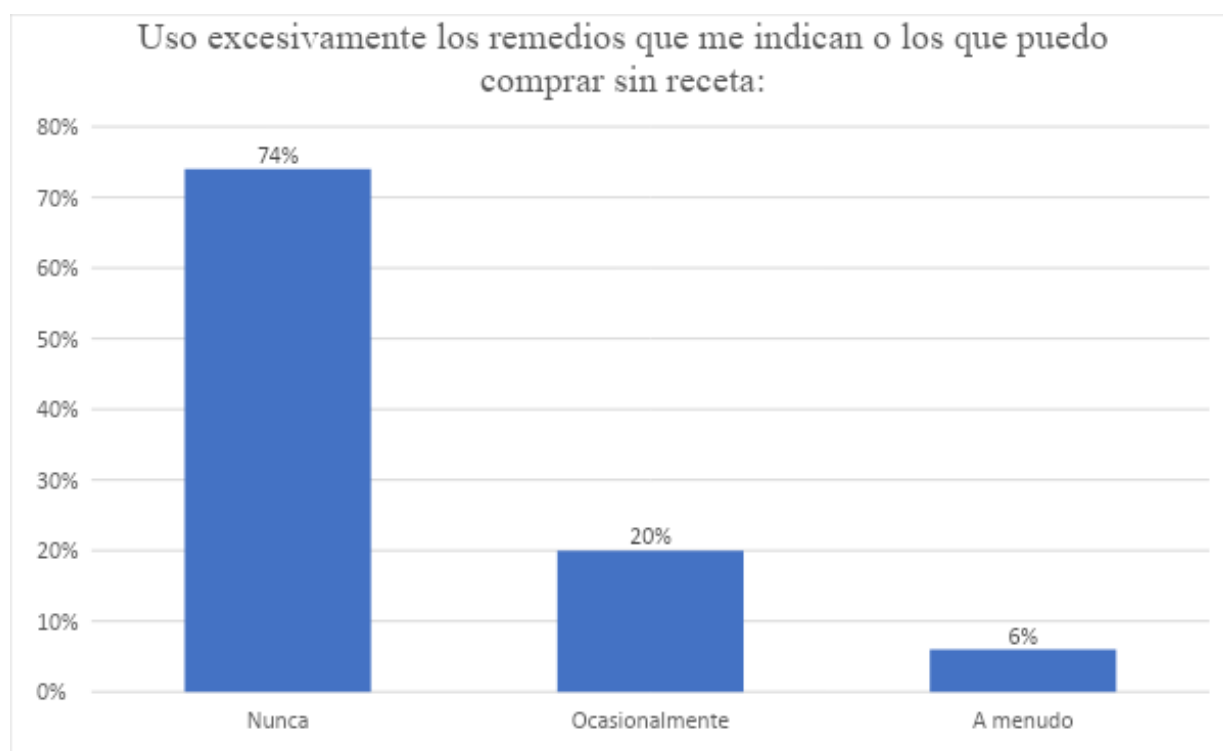
Gráfico 22. *Uso de drogas.*



Elaboración propia

En cuanto al uso de drogas el 89% de los estudiantes manifestó que nunca las usa, el 9% indicó que lo hace ocasionalmente y por último el 3% afirmó que las usa menudo.

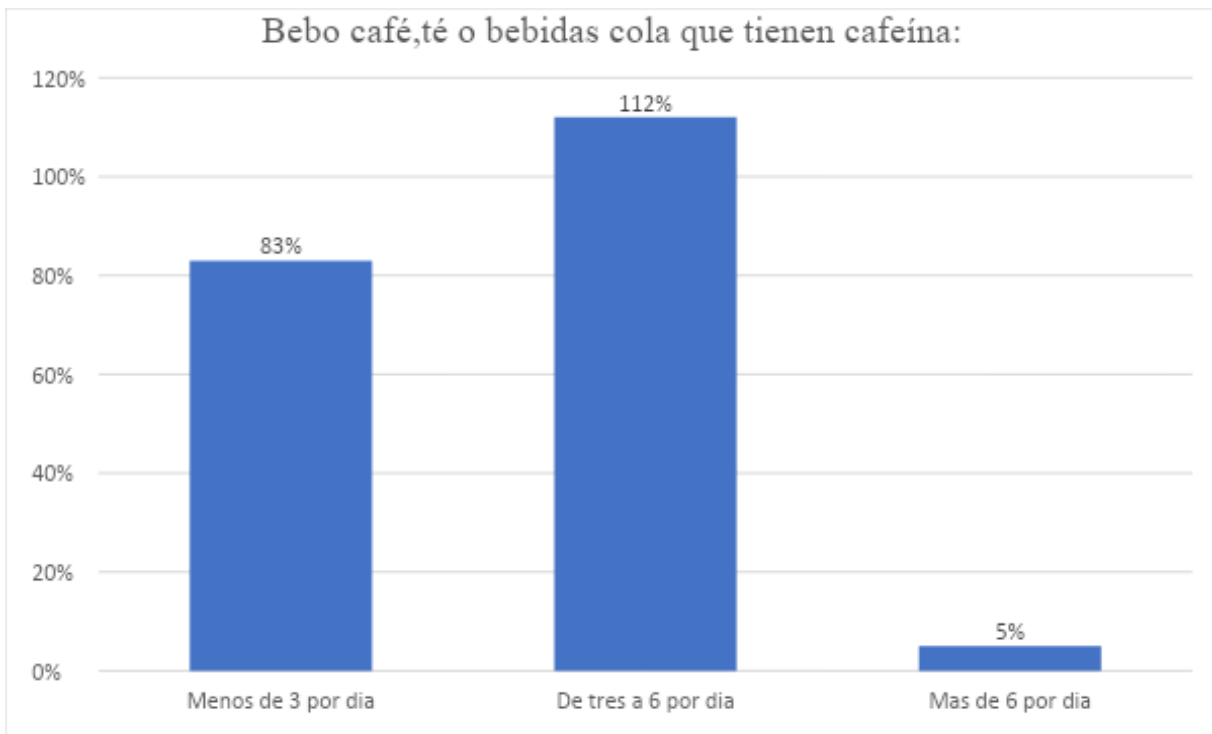
Gráfico 23. Uso de remedios.



Elaboración propia

En cuanto al uso excesivo de remedios el 74% indicó que nunca los emplea, el 20% manifestó que los emplea ocasionalmente y el 6% recurre a ellos a menudo.

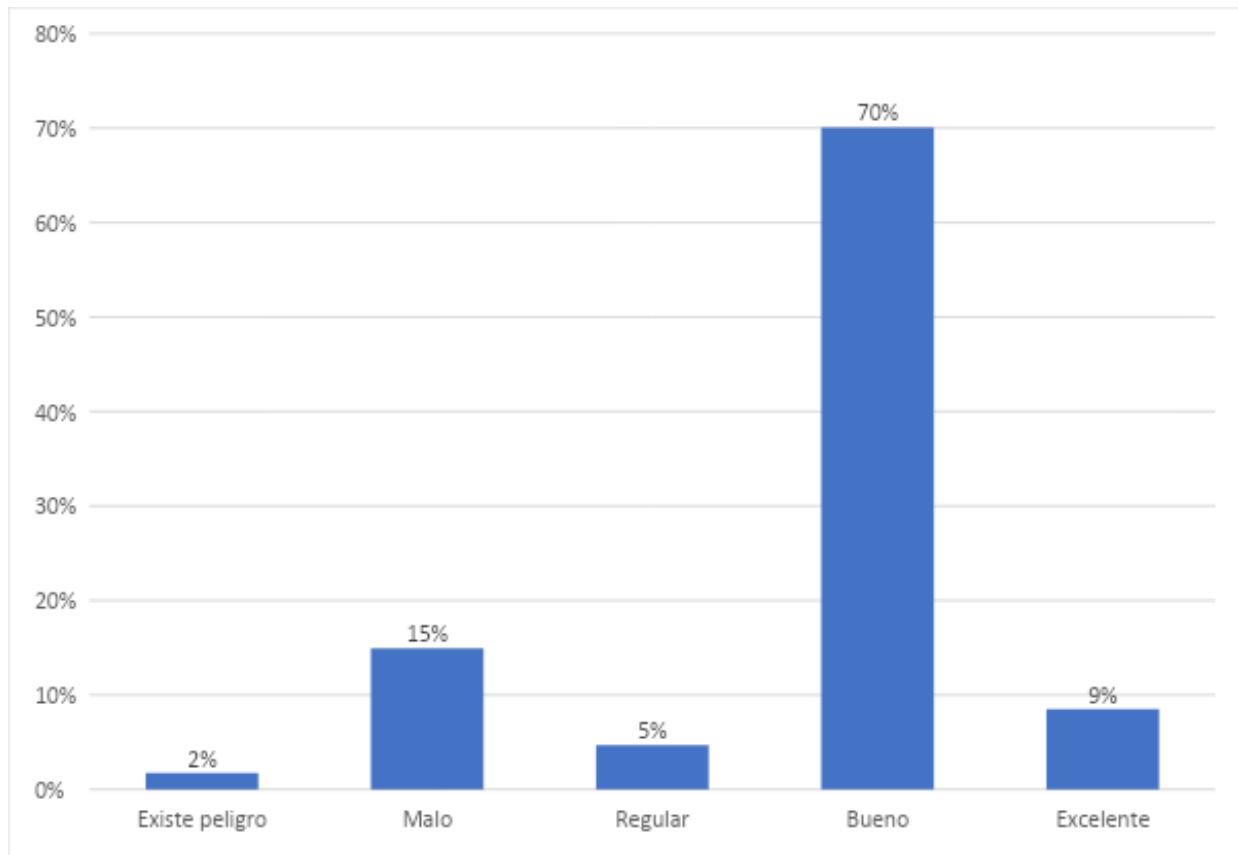
Gráfico 24. Bebidas café, té y coca.



Elaboración propia

Por último, se vio que los estudiantes manifestaron que el 83% consume café, té o bebidas con cafeína menos de 3 veces por día, el 12% de 3 a 6 por día y el 5% más de 6 veces por día.

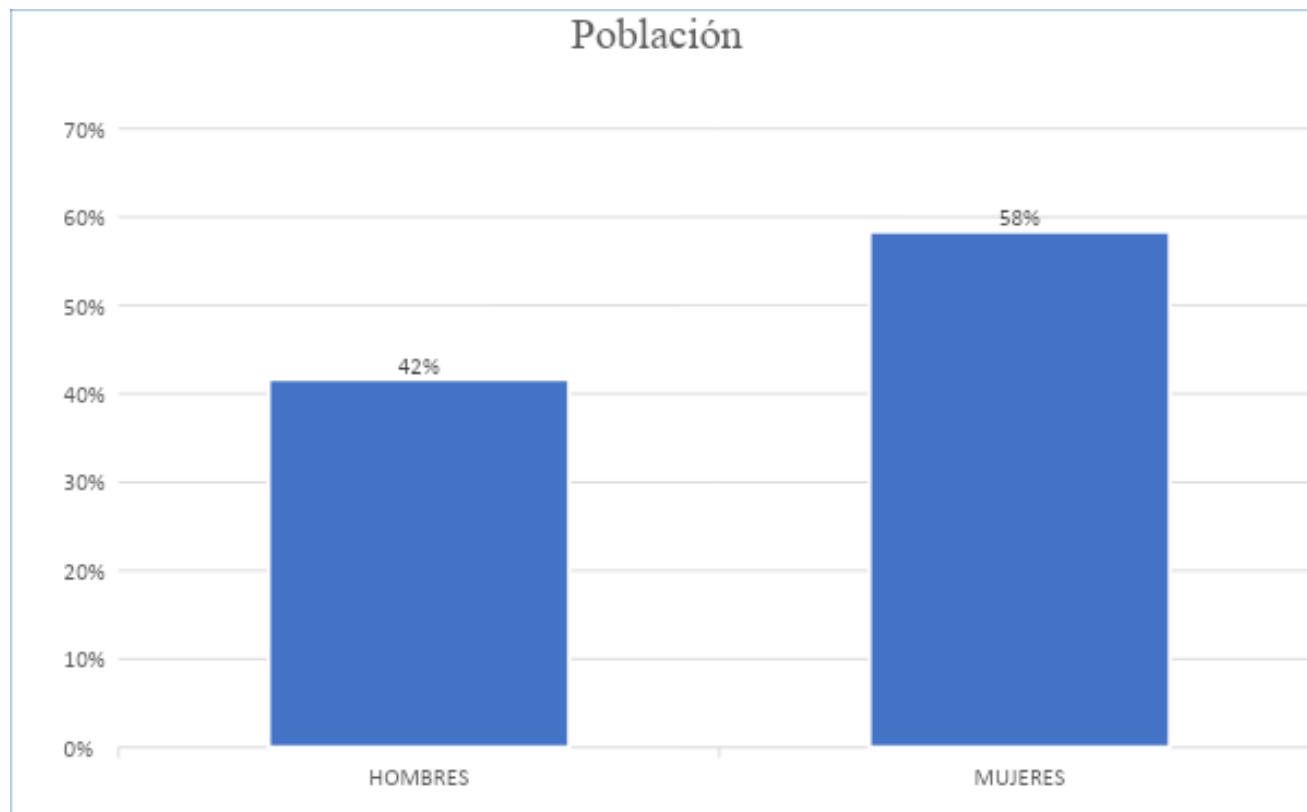
Gráfico 25. Nivel de comportamiento.



Elaboración propia

En lo que respecta al instrumentito fantástico se pudo encontrar que la población en si tiene un nivel de comportamiento medio en un porcentaje o proporción del 70%, también se indicó que el 15% presentó un nivel de comportamiento malo, en cuanto a nivel de vida saludable excelente solo el 9% se encontró en esta etapa, por último, en el 2% existe peligro y el 5% es regular.

Gráfico 27. Población estudiada.



En cuanto a la población estudiada, el 58% fueron mujeres y el 42% hombres lo que equivale a que el género que predominó fue el femenino.

10. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de este estudio muestran que los estilos de vida presentan cambios en los diferentes ciclos vitales; al analizar el comportamiento de los hábitos que influyen sobre el estilo de vida en los estudiantes. El objetivo principal de este estudio fue identificar el nivel de comportamiento en cuanto a los estilos de vida de los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de Sucre, en este estudio se encontró que en el cuestionario fantástico el comportamiento de los estudiantes en cuanto al estilo de vida es bueno en un 70% de la población estudiada, esto hace referencia a lo que observo bustos et al (19)” que más del 80% de los FNA presentó calidad de los estilos de vida excelente y bueno”. Del mismo modo villar et al (20) encontró “que los estilos de vida calificados adecuados (puntaje mayor a 73) en un 76, 8% de los trabajadores evaluados”.

Por otra parte, Vélez y Betancurth (21) dice que el cuestionario fantástico dispone de niveles óptimos de validez de contenido y fiabilidad para describir el estilo de vida de los adolescentes, evaluando al mismo tiempo sus actitudes y prácticas. En cuanto, lo plasmado anteriormente se puede decir que, aunque el nivel de comportamiento arrojado según el resultado del cuestionario fantástico es bueno, no se puede dejar a un lado el comportamiento presentado en algunos ítems en cuanto a la alimentación un 57% de la población respondió que a veces se alimentan balanceado, un 64% consumía alguna de estas azúcares o sal o comida chatarra con mucha grasa, el 49% dijo menos de una vez por semana realizaban actividad física activamente. Observándose así comportamientos poco saludables, por lo tanto, con este estudio se quiere generar un cambio hacia la excelencia en cuanto al comportamiento y estilo de vida de la población de estudiantes. Igualmente, Vélez y Betancurth (22) indican en los resultados “que la adolescencia temprana, los estilos de vida se encuentran en un nivel adecuado, y existe la necesidad de intervenir oportuna e intersectorialmente sobre los factores protectores presente entre los adolescentes en la etapa temprana, como estrategia para fomentar comportamientos saludables”.

En lo que respecta a las dimensiones coincide la actividad física con comportamientos que no promueven la salud en este estudio y en el de Laguna do-Gómez (10) y Muñoz-Urbe (17). En la dimensión de alimentación saludable los resultados de los estudiantes referencian resultados bajos, mientras en el de Muñoz-Urbe refiere que «un alto número de estudiantes ejerce control

necesario de alimentación adecuado». Respecto al consumo de bebidas alcohólicas en este estudio y en el de Muñoz-Urbe, hay resultados significativos para la población. En el manejo del estrés presentan conductas que no favorecen el estilo de vida saludable, sin embargo, se debe tener en cuenta que las condiciones del contexto universitario implican situaciones que aumentan dicho estrés, su manejo requiere ayuda con guías y acompañamiento, el cual ya es proporcionado por las instituciones de Educación Superior desde el Área de Bienestar Universitario (18).

11. CONCLUSIONES

Los estilos de vida conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar. Así mismo, algunos estudios realizados sobre los estilos de vida en los estudiantes universitarios han corroborado que existen estilos de vida poco saludables en esta población, sugiriéndose además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos.

Debido a la problemática en los estudiantes universitarios sobre los comportamientos inadecuados en cuanto al estilo de vida, aunque se han implementado programas, como lo ha hecho las alcaldías en los diferentes departamentos de Colombia, como el INDER, se debe seguir trabajando en las prácticas de actividades que estimulen los buenos hábitos en cuanto a los estilos de vida saludable, ya que, los malos hábitos han ido aumentando significativamente en gran mayoría, puesto que los estudiantes de la educación superior tienden a ocuparse e invertir la mayoría de su tiempo en las actividades como ver televisión, videojuegos, como free fire, el uso excesivo del celular, entre otros, dejando a un lado buena alimentación, la práctica del deporte y por ende también se verá afectada su interrelación personal. A pesar de las medidas correctivas externas que se han tomado en cuanto al tema, es por todo esto que es necesario que se implemente desde las instalaciones educativas espacios al estudiante donde pueda recrearse y fortalecer la práctica de actividad física.

Finalmente se puede decir que en la investigación realizada se determinó que el nivel de conducta fue en un gran porcentaje en la población de estudiantes en la institución de educación superior Antonio José de Sucre en Sincelejo tienen un nivel de comportamiento “bueno”. Posteriormente, en lo relacionado en el consumo de la sal, azúcar, comidas rápidas y grasas, una minoría de estudiantes afirmó que no las consume, y una gran cantidad de la población encuestada mencionó que ingiere alguna de estas, por otra parte, los estudiantes encuestados indicaron que las consume todas. Por otra parte, en la alimentación balanceada menos de la mitad de los estudiantes manifestaron que casi siempre la consume, y más de la mitad afirmó que solo a veces y un mínimo porcentaje casi nunca. En cuanto a la actividad física un gran número de estudiantes afirmaron que la realiza casi siempre, un porcentaje significativo dice que a veces y solo una minoría indicó casi nunca las realiza, del mismo modo, en cuanto si tienen con quien

hablar las cosas que le pasan, el mayor porcentaje respondió que casi siempre, el porcentaje restante a veces y casi nunca. Un porcentaje que para nosotros es significativo. Además, manifestaron que no duermen bien, no saben manejar el estrés, tienen comportamientos agresivos, no son optimistas, no se sienten capaz de manejar la tensión, no piensan positivamente y si no se toman las medidas pertinentes, a largo plazo pueden presentar problemas de salud mental y física e incluso llegar al estrés, depresión y suicidio. Del mismo modo, aunque hubo porcentajes mínimos sobre el consumo de sustancias alcohol y sustancias psicoactivas, si no se lleva acabo intervenciones a esta problemática en un futuro podría aumentar este porcentaje.

12. RECOMENDACIONES

Después de los resultados obtenidos se considera oportuno realizar las presentes recomendaciones:

- Implementar programas de actividad física y recreación por parte del programa de fisioterapia.
- Sería asertivo que la cafetería de la corporación universitaria Antonio José de Sucre ofrezca alimentos más saludables como las frutas, jugos naturales, entre otros.
- Crear desde bienestar institucional programas para promover la salud mental, motivación personal, manejo del estrés y relaciones interpersonales.

13. BIBLIOGRAFÍA

1. Cecilia MJ, Atucha NM, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Elsevier. 2018; 19 (S3):294-305.
2. Sánchez MA, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. 2015; 31 (5): 1910-1919.
3. Díaz M, Tovar MB, Torres AM. Estilo de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en chí, Cundinamarca. Elsevier. 2015; 48 (1):15-20.
4. Alonso LM, Pérez MA, Alcalá G, Lubo A, Consuegra A. Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia) Revista científica salud Uninorte. 2008; 24, (2): 235-247.
5. Guerrero LM, León AR. Estilo de vida y salud. 2010; 14 (48): 1316-4910.
6. Ramírez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. Salud pública. 2012; 14 (2): 226-237.
7. Villar M, Ballinas Y, Gutiérrez C, Angulo Y. análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud. *essalud*. 2016; 1(2):17-26.
8. Rodríguez CR, Siqueira R, Petroski EL. Brazilian Version of a Lifestyle Questionnaire: Translation and Validation for Young Adults. *Arq Bras Cardiol* 2008; 91(2):92-98.
9. Campo Y, Pombo LM, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Salud*. 2016; 48(3): 301-309.
10. Grimaldo MP. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. 2012; Vol. 22.
11. Leyton M, Lobato S, Aspano MI, Jiménez R. validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Nombre de la revista*. 2017; 13 (1): 23-31.
12. Morales M, Gómez V, García C. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev. Colombia*. 2018; 14 (1): 37- 41.
13. Samperio Metodología de la Investigación. México 2012: McGraw-Hill.

14. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Berme M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*. 2018; 22(3):144-149.
15. García LD, García SG, Tapiero PY, Ramos CD. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2012; 17 (2): 169-185.
16. Ministerio de la Protección Social y Universidad de Antioquia FNDSP. Análisis de la situación de salud en Colombia 2002- 2007 ASIS. 2010. p. 1-214. 4
17. Laguado-Jaimes E, Gómez-Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2014; 19 (1): 68-83.
18. Muñoz M, Uribe A. Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*. 2013; 16 (30): 356-367.
19. Bustos et al- factores asociados a la calidad de los estilos de vida de los funcionarios no académicos de la universidad del bio, campus chillan- universidad del bio facultad de ciencias de la salud y alimentos escuela de enfermería 2007.
20. Villar et al- Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (esSalud)- revista peruana de medicina integrativa. 2016;(2):17-26.
21. Betancurth DP, Vélez Álvarez C, Jurado Vargas L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Revista científica salud Uninorte*. 2015; 31 (2): 214-227.
22. Vélez y Betancurth- estilo de vida en adolescentes escolarizados de un municipio de Colombia- *Rev cubana pediatr*. 2015; 87(4).
23. . OMS. Estilo de vida saludable: Un Llamado Global mejorar la calidad de vida. Toronto; 2016.
24. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2012; 30(1): 95-101.

ANEXOS

Anexo 1 cuestionario fantástico

CORPOSUCRE
 Corporación Universitaria
 Antonio José de Sucre
¡Creciendo con Calidad!

Nombre completo _____

Tipo y N° de identificación _____

Sexo: Femenino _____ Masculino _____ Edad _____

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

			Puntaje
F Familia y amigos	Tengo con quién hablar de los cosas que son importantes para mí:	Yo doy y recibo cariño:	
	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	
	A veces <input type="checkbox"/> 1	A veces <input type="checkbox"/> 1	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
A Actividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta) 4 o más veces por semana:	
	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	1 a 3 veces por semana:	
	A veces <input type="checkbox"/> 1	Menos de una vez por semana:	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0		
N Nutrición	Mi alimentación es balanceada:	consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucho grasa:	
	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	Ninguna de estas:	
	A veces <input type="checkbox"/> 1	Alguna de estas:	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Todas estas:	
T Tabaco	Yo fumo cigarrillos:	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día:	
	No en los últimos 5 años:	Ninguno:	
	No en el último año:	0 a 10:	
	He fumado este año:	Más de 10:	
A Alcohol	Mi número promedio de tragos por semana es de:	Hebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:	
	0 a 7 tragos:	Nunca:	
	8 a 12 tragos:	Ocasionalmente:	
	Más de 12 tragos:	A menudo:	
S Sueño / Estrés	Durmo bien y me siento descansado/a:	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:	
	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	
	A veces <input type="checkbox"/> 1	A veces <input type="checkbox"/> 1	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
T Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a:	Me siento enojado o agresivo/a:	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
	Algunas veces <input type="checkbox"/> 1	Algunas veces <input type="checkbox"/> 1	
	A menudo <input type="checkbox"/> 2	A menudo <input type="checkbox"/> 2	
I Introspección	Yo soy un pensador positivo u optimista:	Yo me siento tenso/a o apretado/a:	
	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	
	A veces <input type="checkbox"/> 1	A veces <input type="checkbox"/> 1	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
C Conducta / Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad:	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:	
	Siempre <input type="checkbox"/> 2	Casi siempre <input type="checkbox"/> 2	
	A veces <input type="checkbox"/> 1	A veces <input type="checkbox"/> 1	
	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
O Otras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica:	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:	
	Nunca <input type="checkbox"/> 0	Nunca <input type="checkbox"/> 0	
	Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1	Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1	
	A menudo <input type="checkbox"/> 2	A menudo <input type="checkbox"/> 2	
		Hebo café, té o bebidas colas que tienen cafeína:	
		Menos de 3 por día:	
		3 a 6 por día:	
		Más de 6 por día:	

Suma tu puntaje y multiplícalo por diez