

Estilo de vida asociado a percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios

Liliana Areli Santos Avedaño

Escuela de Enfermería

Licenciatura en Enfermería

Universidad de Morelia

Introducción: La autopercepción de la imagen corporal, es capaz de desencadenar desordenes en la salud, el bienestar, las conductas, el aspecto cognitivo y emocional, cuyos resultados serán desórdenes alimentarios, baja autoestima, sentimientos de inferioridad y otras patológicas asociadas.¹¹ La importancia que se le ha dado en el mundo contemporáneo a la imagen corporal ha ahilado la idea de bajar de peso, por lo que se ha vuelto una necesidad, siendo los jóvenes quienes tienen mayor preocupación por adquirir una mejor figura.⁸ **Metodología:** Corresponde a un estudio de tipo descriptivo observacional y transversal, describe cada una de las variables sociodemográficas, hábitos, condición de salud, y otras características de la población o muestra participante. **Resultados:** La población considerada para el estudio corresponde a 360 estudiantes de primer y séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud, de los cuales 157 fueron encuestados. El 53.5 % de la población encuestada se encontró cursando el primer semestre y el 46.5 % el séptimo semestre de las cinco carreras correspondientes a la facultad (Enfermería, Medicina, Nutrición, Q.C.B., Terapia Física y Rehabilitación). Es importante destacar que las carreras de Medicina y Terapia Física tuvieron mayor número de participantes. **Conclusión:** La autopercepción de la imagen corporal, arroja que mayormente se identifican con una figura normal sin embargo les gustaría estar más delgados o permanecer normales, en ambos sexos. Sin embargo también se observó que se identifican con sobrepeso y obesidad, mas no les gustaría estar en estas figuras.

Keywords: Estilo de vida, imagen corporal, estudiantes universitarios.

Introducción

El Estilo de Vida (EV), se refiere a un conjunto de hábitos que una persona mantiene por un tiempo, se pueden desarrollar o evitar, proporcionan seguridad o peligro dependiendo su naturaleza. Los hábitos de EV saludables incluyen conductas que favorezcan la salud, sin embargo, estos no garantizan una vida más larga, pero si una mejor calidad de vida.¹

García Laguna y otros autores en su investigación declaran que el EV incluye todas las dimensiones del ser humano, y las conductas realizadas se relacionan con la salud.²

Entre los resultados de tener hábitos no saludables se identifica el sobrepeso y la obesidad que se han convertido en un problema global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que el 65 % de la población mundial vive en países donde las personas mueren por las complicaciones de dichas enfermedades, la obesidad es considerada una epidemia mundial y un problema de salud pública tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.³

Según la OMS, para el año 2030 la esperanza de vida habrá aumentado y este se debe a los cambios en los hábitos alimentarios no saludables, práctica deportiva y disfunción familiar.⁴

Mientras que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2017) señala que la epidemia de obesidad se ha incrementado en los últimos cinco años, principalmente México se ha visto involucrado.⁵ Uno de los estados con prevalencia es Nuevo León que cuenta con 51 municipios, y se ubica en el noreste de la república mexicana. Según el censo del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática [INEGI] 2015.^{6,7}

Durante la adolescencia se adquieren hábitos para la vida adulta, siendo importante la promoción y prevención del desarrollo físico, psíquico y mental.¹

Los hábitos adquieren desde muy temprana edad, sin embargo las influencias del ambiente y ámbito escolar generan cambios que pueden ser desfavorables; diversos autores refieren que el alejamiento del domicilio familiar, las interacciones con otras culturas y el cambio en la exigencia académica suele acarrear modificaciones, en la alimentación, la actividad física, el sueño, aumentando al uso y consumo de drogas, propiciando conductas adictivas.⁷

Generalmente los universitarios suelen tener vida sedentaria, que es determinada por la cultura y el origen de los estudiantes, eligen actividades deportivas que se realizan en grupos por medio de las cuales se genera comunicación con

sus compañeros.⁸

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios se deterioran, y se alejan de lo saludable, las dietas que consumen no siempre cubren los requerimientos nutricionales especialmente micronutrientes, vitaminas y minerales, no desayunan con frecuencia, son afectados con estrés académico continuo.⁹

Torres y colaboradores estudiaron los hábitos alimentarios de estudiantes de primer y sexto grado de Medicina, en una Universidad privada de Perú, observaron que, los estudiantes de años superiores consumen comidas rápidas y refrescos con mayor frecuencia, siendo necesario promover hábitos saludables desde la infancia.¹⁰

En el estudio de Ureña y colaboradores, se muestra que los jóvenes universitarios estudiantes de enfermería, al pertenecer a una carrera del área de la salud presentan algunos comportamientos usuales que buscan crear impacto en el círculo social que les rodea, mantener su imagen corporal delgada y tonificada; consideran la perfección y la belleza física de las personas como motivación para elegir ciertas conductas alimentarias no saludables en su vida universitaria.¹¹

Estas les conduce a adquirir conductas alimentarias de riesgo que afectan la salud física y mental de los jóvenes; Por lo que se necesita promover hábitos saludables y autocuidado, de manera que contribuyan a tener un entorno universitario sano, promover medidas preventivas en las instituciones educativas donde estudian.¹¹

La autopercepción de la imagen corporal, es capaz de desencadenar desórdenes en la salud, el bienestar, las conductas, el aspecto cognitivo y emocional, cuyos resultados serán desórdenes alimentarios, baja autoestima, sentimientos de inferioridad y otras patológicas asociadas.¹¹ La importancia que se le ha dado en el mundo contemporáneo a la imagen corporal ha ahilado la idea de bajar de peso, por lo que se ha vuelto una necesidad, siendo los jóvenes quienes tienen mayor preocupación por adquirir una mejor figura.⁸

Muñoz y colaboradores, refieren que los estudiantes del área de la salud con conocimientos sobre nutrición, se caracterizan por consumir deficientes cereales, pescado, verduras, hortalizas y fruta; mientras que consumen cantidades importantes de lácteos.¹²

Además de consumir alimentos ricos en sal, grasas saturadas y azúcares añadidos procedentes de alimentos procesados y bebidas azucaradas; Los estudiantes universitarios del área de la salud serán quienes deban promover una alimentación saludable, y cuya práctica profesional debe ser guiada por su comportamiento alimentario.¹³ Requieren de estrategias y acciones específicas para mejorar la alimentación de la población universitaria del área de la salud en México, a fin de impactar en su rendimiento académico, y mejorar la calidad de vida en la etapa adulta.¹⁴

Antecedentes

La OMS declara que el Estilo de Vida es la interacción entre las condiciones de vida y patrones individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales, donde la estructura social define los valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.¹⁵

Las relaciones familiares, grupales, en pares, la espiritualidad y la industria del entretenimiento generan influencia cognitiva desde el punto en los jóvenes, y los capacita a la toma de decisiones. Los jóvenes buscan aprobación en la familia, mientras que la influencia de los amigos crea cierta presión social que los conduce a comportarse de una forma aceptable para ellos, y experimentan nuevos comportamientos.¹⁶

La actividad física, ha sido asociada a mejor salud mental, bienestar emocional e incremento de la longevidad. Esta población es considerada vulnerable al disminuir la actividad física y la aparición de hábitos no saludables. El sedentarismo se relaciona con la falta de tiempo, la falta de compañía y apoyo social, cansancio y falta de voluntad.¹⁷

Se observó que los estudiantes universitarios, muestran un porcentaje elevado de obesidad por mayor consumo de alimentos poco saludables, escasa fibra, tabaco, elevado índice de sedentarismo, y muestra insomnio, somnolencia diurna y horas de sueño inadecuadas. Los hombres presentan peores hábitos alimentarios, mayor índice de consumo de tabaco, alcohol y somnolencia diurna, mientras que las mujeres se caracterizan por vida sedentaria.¹⁸ El grupo de edad con mayor riesgo para sufrir un trastorno alimenticio son entre 15-26 años.¹⁹

Guevara y colaboradores realizaron un estudio en jóvenes universitarios del Estado de Veracruz, quienes mostraron mejor EV, que los del Estado de México, el 60 % indica no tener un EV saludable y la dimensión más afectada es la actividad.²⁰ Es sabido que la práctica deportiva contribuye a mejorar la atención y prevención del consumo de drogas en los jóvenes, contribuyendo a su salud.²¹

El Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías (OEDT, 2017) refiere que el consumo de Alcohol y Tabaco son las sustancias más consumidas por la población de 15 a 64 años.²¹ Yáñez y colaboradores observaron que los hombres inician el consumo de alcohol, en promedio a los 16.2 años, y estudios reportados en Brasil mencionan que de cada 8 hombres hay 3 mujeres consumidoras de alcohol, encontrándose en España y México que los hombres son consumidores notables.²² Estos problemas afectan la calidad del sueño. El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que se alterna con la vigilia y se considera esencial para la salud integral de la persona.²³

Sin embargo el sueño se ve afectado por el estrés académico, Vallejo y colaboradores mencionan que el estrés causa un efecto negativo en el aprendizaje, representa un proceso psicosocial que afecta la respuesta fisiológica del organismo,

las características del ambiente social y los factores personales, finalmente la universidad es el escenario perfecto para el estrés, y los primeros años de carrera son los que resultan más estresantes.²⁴ Los elementos incluidos en dimensiones y factores antes determinan si el estilo de vida es saludable o no. Por otro lado la Espiritualidad es un aspecto que ayuda a afrontar situaciones difíciles o traumáticas de la vida, representa un conjunto de ideas filosóficas sobre el propósito de la vida y el significado del ser, y contribuye al bienestar mental y físico.²²

Se busca ver la asociación que tiene el EV con la Percepción de la Imagen Corporal la cual la Real Academia [RAE], (2014), define como “la figura, representación, semejanza, y apariencia de algo”, el termino corporal, procedente del latín *corporalis* hace referencia a todo aquello “perteneciente o relativo del cuerpo, especialmente el humano”.²⁵

La imagen corporal se refiere a la representación mental del tamaño, figura y la forma de nuestro cuerpo, el cómo nos vemos y como pensamos que los otros nos ven.²⁶ La llamada percepción en la imagen corporal implica la forma en que sentimos nuestro cuerpo y como actuamos ante él; existen dos aspectos acerca de la imagen corporal, el perceptivo, que se refiere a la percepción del tamaño corporal; y el subjetivo, que incluye actitudes acerca del tamaño, peso, partes corporales y apariencia física en general.⁹

Pruzinsky y Cash (1990), menciona que existen varios tipos de imagen corporal relacionadas entre sí. La imagen perceptual: se refiere a aspectos del cuerpo, como tamaño y forma global, cada una de sus partes. La imagen cognitiva: ve pensamientos propios y creencias sobre el cuerpo. La imagen emocional: Toma en cuenta sentimientos de experiencias de placer/desplacer y el grado de satisfacción/insatisfacción con respecto al cuerpo. La medición de la Imagen Corporal se puede realizar a través de la percepción de uno mismo, identificando la silueta, y relacionando con el peso que se tiene en el momento y el que se desea tener, los datos pueden llegar a ser subjetivos. Considera pensamientos, actitudes y valoraciones, sentimiento de placer, satisfacción o disgustos que promueven la visión hacia la percepción de sí mismo sobre tamaño, peso y forma.²⁷

La presión social y de los medios de comunicación crea conductas hacia el miedo a engordar, por lo que los individuos desde una temprana edad consideran que el tener obesidad hace sentir menos autoestima a la persona, siendo reproducibles en los diferentes niveles de estudio.²⁸

Trejo y colaboradores compararon la práctica de actividad física y los cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios, identificando percepción de la imagen delgada y obesa, además de peso, talla y cintura. Relacionaron la figura delgada con adjetivos como: amable, tonta, guapa, feliz aburrida, cuidadosa y servicial; la figura obesa: infeliz, honesto, lento, feo, triste, perezoso y sucio.⁸

Reynaga y colaboradores, describieron en su estudio en

universitarios del área de la salud que muy pocos realizan ejercicio, consumen frutas y verduras, consumen agua diariamente, no fuman, consumen alcohol y otras sustancias que provocan adicción. Sin embargo el estrés y las horas diarias de sueño se presentan tres veces a la semana o menos. Concluyendo que los universitarios del área de la salud encuestados no cumplen con un estilo de vida saludable.²⁹

Justificación

Las carreras relacionadas con la salud, que han sido motivo de estudio han mostrado que los estudiantes universitarios no consumen dietas equilibradas por lo que presentan sobrepeso y obesidad, sin presentar hábitos de actividad física. Por lo tanto la imagen corporal no es satisfactoria para los estudiantes que cuentan con algún trastorno alimenticio.

Dicha investigación quiere dar respuesta a la pregunta, ¿Cuáles son las características del Estilo de Vida y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios?

Objetivos

Objetivo General

Conocer las características del Estilo de vida en estudiantes universitarios a partir de la aplicación del instrumento CEVEU (Cruz, 2016) y la autopercepción de imagen corporal (SFS, Stunkard, Sorensen, Schulsinger, 1983).

Objetivos Específicos

1. Caracterizar las dimensiones de estilo de vida del Cuestionario CEVEU referidas por estudiantes universitarios.
2. Identificar la percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios a partir de las figuras SFS (Stunkard, Sorensen, Schulsinger, 1983, en: Rueda, 2012).

Metodología

Tipo y Diseño de estudio

Corresponde a un estudio de tipo descriptivo observacional y transversal, describe cada una de las variables sociodemográficas, hábitos, condición de salud, y otras características de la población o muestra participante.

Población, Muestreo y Muestra

Este estudio incluye 157 estudiantes universitarios de los cuales el 53.5 % (83) corresponde al 1° año y 46.5 % (72) al 4° año de la Facultad de Ciencias de la Salud [FACSA], de la Universidad de Morelos, realizado durante el periodo de Agosto-Diciembre 2019.

Criterios de inclusión

En el desarrollo de este trabajo participaron estudiantes universitarios que cursan 1° y 4° año de FACSA, de ambos géneros, que se encuentra inscritos en el curso escolar 2019-2020, alumnos regulares y que acepten responder el Cuestionario de Estilo de Vida para Estudiantes Universitarios (CEVEU) y seleccionar figuras en el Test SFS..

Criterios de exclusión

La población excluida de este estudio serán los universitarios que no cursen los grados seleccionados, que no asistan el día de la evaluación, que no completen el instrumento aplicado y no desean realizar el instrumento.

Criterios de eliminación

Se eliminan los casos que habiendo cumplido con los requisitos de participación, decidan finalmente no continuar en el proyecto.

Instrumentos de Medición

Para este estudio se utilizó el cuestionario de Estilo de Vida para Estudiantes Universitarios denominado [CEVEU] (Cruz Acosta, 2016) evalúa aspectos del estilo de vida, a partir de la versión final el cuestionario consistió en 2 secciones; la primera sección incluye los datos personales del participante como carrera, semestre, matrícula, fecha de nacimiento, género, edad, residencia y tipo de dieta. La segunda sección consta de 28 preguntas correspondientes a medir el comportamiento de los últimos 30 días del participante, en nueve dimensiones (relaciones familiares y amistosas, actividad física, hábitos alimentarios y control de peso, uso de tabaco o drogas permitidas, hábitos de sueño, uso de medidas de seguridad y manejo del estrés, conductas de personalidad, actividad laboral y espiritualidad). La validación del instrumento se obtiene por la prueba de alfa de Cronbach cuyo valor corresponde entre -1 y 1.

Las escalas de evaluación es a partir de respuestas tipo Likert donde 2 corresponde a casi siempre, 1 algunas veces y 0 casi nunca.

La escala del Standard Figural Stimuli [SFS] (Stunkard, Sorensen, Schulsinger, 1983), permite identificar la imagen corporal de manera fiable y sencilla, identificando nueve figuras de siluetas corporales, tanto de hombres como de mujeres, que van desde muy delgado a muy obeso. Los sujetos deben elegir la figura que más se asemeja a su silueta y también la silueta a la que le gustaría parecerse. Donde 1 es delgadez severa, 2 delgadez moderada, 3 delgadez, 4 normal, 5 normal, 6 sobrepeso, 7 obesidad I, 8 obesidad II, 9 obesidad III. Los resultados ofrecen tres criterios de evaluación: la imagen actual, la imagen deseada y la discrepancia (deseada-actual), interpretada como una medida de insatisfacción con

la imagen corporal. Si la discrepancia es igual a 0, el sujeto está satisfecho con su imagen corporal; si la discrepancia tiene valor positivo, el sujeto tiene el deseo de ser más grande; si la discrepancia tiene valor negativo, el sujeto tiene el deseo de ser más delgado. El valor de alfa de Cronbach de este instrumento fue de .86. ³⁰

Operacionalización de variables

Este cuadro es Operacionalización de variables

Variable	Tipo de Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Estilo de vida	Nominal	Conjunto de hábitos que tiene una persona, y los mantiene por un tiempo	Escala Likert: Casi siempre, Algunas veces, Casi nunca.
Relaciones interpersonales	Nominal	Establece situaciones vitenciales en las que la socialización compete como intercambio del proceso de interacción entre la sociedad y el individuo.	Escala Likert: Casi siempre, Algunas veces, Casi nunca
Actividad física	Nominal	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	5-7 veces por semana 3-4 veces por semana 2-0 veces por semana.
Hábitos alimentarios	Nominal	Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales.	Casi siempre Algunas veces Casi nunca
Control de peso	Continua	Es una estrategia para mantenernos sanos y prevenir futuras enfermedades.	IMC: Menos de 18.4: bajo peso Normal: 18.5-24.9 Sobrepeso: 25-29.9 Obesidad I: 30-34.9 Obesidad II: 35-39.9 Obesidad III: mayor a 40
Tabaquismo	Nominal	Es la adicción al tabaco provocada principalmente por la nicotina, la acción de dicha sustancia condiciona el abuso de su consumo.	No fumo Algunas veces Diariamente
Uso de drogas permitidas	Discreta	Son sustancias medicamentosas o no, que incorporadas en el organismo determinan un cambio, actuando sobre el Sistema Nervioso Central.	No o menos de 3 veces al día. 3 a 6 veces al día Más de 6 veces al día
Hábitos de sueño	Nominal	El sueño es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para el pleno rendimiento.	Siempre Algunas veces Casi nunca
Medidas de seguridad	Nominal	Es la prevención de accidentes de tráfico por un conjunto de acciones que garantizan el buen funcionamiento de la circulación de tránsito.	Siempre Algunas veces Casi nunca
Manejo del estrés	Nominal	El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción.	Siempre Algunas veces Casi nunca
Conductas de personalidad	Nominal	Es un conjunto de cualidades que distingue a una persona de todas las demás y que se convierte en un ser único e irreplicable.	Difícilmente Algunas veces Casi siempre
Actividad laboral	Nominal	Cualquier actividad física o intelectual que recibe algún tipo de respaldo o remuneración en el marco de actividad o institución de la índole social.	Casi siempre Algunas veces Difícilmente
Espiritualidad	Nominal	Visión de una fuerza trascendente que implica formas de pensar y conductas.	Siempre Más de una vez Casi nunca
Percepción de la Imagen Corporal	Ordinal	Representación de la forma y tamaño del cuerpo de cada persona.	Siluetas de SFS: 1. Delgadez severa 2. Delgadez moderada 3. Delgadez 4. Normal 5. Normal 6. Sobrepeso 7. Obesidad I 8. Obesidad II 9. Obesidad III
Estudiantes Universitarios	Nominal	Aprendiz dentro del ámbito académico, para la adquisición de competencias para la vida profesional.	Rendimiento académico

Análisis estadística

Para realizar el análisis estadístico, se creó una base de datos donde se vació todas las respuestas obtenidas por los instrumentos CEVEU y SFS, posteriormente se instaló el programa estadístico SPSS, en el cual se trasladó la base de datos ya terminada, se realizó un análisis descriptivo de frecuencias, para obtener el mínimo y el máximo de cada ítem, así como el porcentaje; se obtuvieron las tablas cruzadas que se ocuparon para observar la relación entre las variables.

Consideraciones Éticas

El presente estudio se apega al Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud (SSA, 1987) en los artículos que se mencionarán a continuación.

En el Título Segundo, Capítulo I, Artículo 13, se estipuló que toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de

estudio, prevalece el respeto a su dignidad, la protección de derechos y bienestar.

De acuerdo al Capítulo I, Artículo 14 y el Capítulo III, Artículo 36, se realizó el consentimiento y asentimiento informado del universitario. Se buscó el dictamen favorable de la Escuela de Enfermería de una Universidad privada en Montemorelos y se contó con la autorización de los directores de cada carrera de la Facultad de Ciencias de la Salud (FACSA), donde se realizó la investigación.

Se protegió la privacidad del individuo, por lo cual los instrumentos no se identificaron con el nombre de los estudiantes, posterior a su llenado se colocó en un folder. Y sólo tuvo acceso a la información obtenida, el autor principal del estudio.

Conforme al Artículo 17, Fracción II, el presente estudio se considera en riesgo mínimo, dado que se cuestionaron aspectos sobre estilo de vida y autopercepción de imagen corporal.

Se respetó lo establecido en el Capítulo V, Artículo 57 y 58 en las Fracciones I y II, la participación fue voluntaria y no estuvo influenciada por ninguna autoridad de la institución a la que pertenece. También se les aclaró que la información proporcionada no afectaría su situación escolar en la institución.

Resultados

La población considerada para el estudio corresponde a 360 estudiantes de primer y séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud, de los cuales 157 fueron encuestados. El 53.5 % de la población encuestada se encontró cursando el primer semestre y el 46.5 % el séptimo semestre de las cinco carreras correspondientes a la facultad (Enfermería, Medicina, Nutrición, Q.C.B., Terapia Física y Rehabilitación). Es importante destacar que las carreras de Medicina y Terapia Física tuvieron mayor número de participantes. En la tabla No. 4 se muestra la distribución de la población por carrera participante.

	Frecuencia	Porcentaje
Enfermería	19	12.3
Medición	71	45.8
Nutrición	9	5.8
Q.C.B.	26	16.8
Terapia Física y Rehabilitación	30	19.4
Total	155	100.0

Tabla 1. Distribución de población por carrera

Datos sociodemográficos

La población participante se distribuye entre 36.1 % (56) de sexo masculino y 63.9 % (99) de sexo femenino. El grupo de edad con mayor prevalencia oscila entre el grupo de edad de 16-20 años (56.1 %), el grupo de 21-25 años (40.6 %) y el 3.2 % mayores de 25 años. El tipo de residencia habitual referida por los estudiantes fue de 56.8 % (88) externos (viven

fuera del campus universitario) y 43.2 % (67) internos (viven en los dormitorios localizados en el campus universitario). Es conocido que la dieta es un elemento clave en el estilo de vida de un individuo y se ha asociado a la autopercepción de imagen corporal en estudiantes. Para este estudio se identificó el tipo de régimen dietético ingerido, observándose que 73.5 % son omnívoros (dieta mixta, comen todo tipo de alimentos), 7.1 % vegetarianos (no consumen productos de origen animal) y 19.4 % Lactoovovegetarianos (consumen leche y huevo y productos de origen vegetal).

		Dieta			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	OMNIVORO	114	73.5	73.5	73.5
	VEGETARIANO	11	7.1	7.1	80.6
	LACTO OVO VEGETARIANO	30	19.4	19.4	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Tabla 2

Dimensión Relaciones familiares y amistosas

Entre las respuestas obtenidas después de la aplicación del instrumento CEVEU, 68.4 % de los estudiantes participantes refieren que casi siempre tienen con quien hablar de cosas importantes, mientras que 47.7 % mencionan que solo algunas veces encuentran la ayuda emocional que necesitan. Aunque en 79.3 % de ellos casi siempre pueden recurrir a un familiar si tienen problemas. Estos resultados fueron más frecuentes entre las mujeres.

Dimensión Actividad física

Los ejercicios de fuerza muscular (lagartijas, sentadillas) son practicados entre los participantes (47.1 %) con regularidad de 3 a 4 veces por semana, siendo las mujeres (n 51) quienes los practican con mayor frecuencia. En 48.4 % de la población que realiza ejercicio al menos 30 minutos cada día, este es más frecuente entre los varones (n 50).

Hábitos alimentarios y control de peso

En esta sección los participantes (50.3 %) mencionaron que solo algunas veces consumen una dieta balanceada, especialmente en el caso de las mujeres (n 52). Solo 47.1 % aseguraron que casi siempre mantienen horarios regulares de comida. Respecto al consumo de agua, 50.3 % bebe 8 vasos de agua al día, 56.1 % de los participantes casi siempre desayuna. Algunas veces consumen alimentos altos en azúcar (61.3 %) y 62.6 % de la población aseguró permanecer en su peso ideal o rango de peso normal máximo 4, principalmente referido por las estudiantes de sexo femenino (n 60).

Dimensión Uso de tabaco y otras drogas permitidas

En la evaluación global se observó que 85.2 % (n 129) de la población no fuma, mientras que el 8.2 % de las mujeres

(n 13) y el 6.3 % de los hombres (n 10) si lo hacen. Entre el consumo de sustancias adictivas y abuso de fármacos prescritos y no prescritos 82.6 % de la población refirió que pocas veces lo hacen solos, tanto en sexo masculino como femenino. Se observó que 83.9 % de los estudiantes no consumen te o refrescos de cola, o lo hacen menos de tres veces al día, mostrándose mayor frecuencia de consumo entre las mujeres 44.3 % (n 83).

Dimensiones Hábitos de sueño, medidas de seguridad y manejo del estrés

Solo 60.6 % de la población refiere dormir bien y sentirse descansado, principalmente en el caso de las mujeres 38.6 % (n 60) al compararse con los varones 22 % (n 34). Casi siempre en 48 % de los participantes usa medidas de seguridad al utilizar un medio de transporte. Mientras que solo 58.1 % algunas veces se siente capaz de manejar el estrés y la tensión en su vida (mujeres 40.1 % versus varones 18 %).

Conductas de personalidad

Entre los estudiantes evaluados 59.4 %, estos refirieron que algunas veces se sienten ansiosos, siendo las mujeres 34.9 % quienes mayormente se perciben así. Mientras que los hombres en 49 % de los estudiantes Algunas veces se perciben así, mientras que las mujeres difícilmente se sienten así; Solo 48.4 % de los universitarios sienten enojo y muestran conductas hostiles (agresivas).

Autopercepción

Casi siempre o algunas veces los estudiantes (48.4 %) se identificaron como pensadores positivos y optimistas, siendo más frecuente entre las mujeres (33.5 %). Sin embargo 64.5 % algunas veces se siente tenso y presionado, siendo también frecuente entre las mujeres (41.9 %). Entre los estudiantes evaluados 53.5 % refirió que algunas veces se siente triste y deprimido, principalmente en el caso de las mujeres. (35.4 %).

Respecto a la satisfacción en su trabajo y otras actividades 47.1 %, casi siempre se siente satisfecho. En el ámbito de relaciones sociales 72.3 % tiene buenas relaciones con sus compañeros de trabajo, con mayor frecuencia entre las mujeres (49 %) al compararse con los hombres.

Espiritualidad

El hábito de oración mostró una proporción global de 40.6 % para hacerlo siempre entre 5 a 7 veces por semana (mujeres 27.5 % n 48) y en varones (13.1 %) regularmente más de una vez (3 o 4 veces a la semana). Respecto a la lectura diaria de la Biblia es casi nula, 39.4 % lo hace de 0 a 2 veces por semana, siendo la frecuencia mayor en hombres.

Sin embargo 61.3 % casi siempre asiste a las reuniones formales de la Iglesia, siendo más frecuente esta práctica entre las mujeres (41.9 % n 65) al compararse con los varones (30).

Escala del Standard Figural Stimuli (SFS)

Para medir la Autopercepción de la Imagen Corporal, los individuos se identificaron con 9 siluetas. El 53.6 % se identificaron con una silueta normal (figura 4 y 5), 28.4 % en un grado de delgadez (figura 1,2 y 3), y 12.8 % con sobrepeso y obesidad (figura 6, 7, 8 y 9). Sin embargo en la forma en como les gustaría estar, hubo mayor prevalencia (50.9 %) en Delgadez, y 40.6 % se idéntico con una silueta normal.

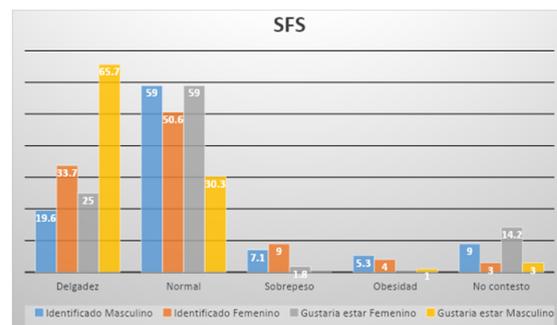
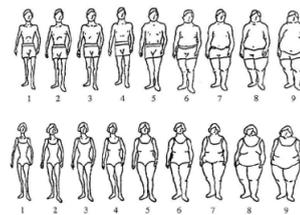


Figura 1

Discusión

Scott y colaboradores observaron que las relaciones familiares generan influencia en los jóvenes, y los capacita a la toma de decisiones.¹⁶ Esto se encuentra relacionado con los resultados que demuestran que los estudiantes casi siempre tienen con quien hablar de cosas importantes, solo algunas veces encuentran la ayuda emocional que necesitan. Y casi siempre pueden recurrir a un familiar si tienen problemas.

Un estudio reveló que generalmente los universitarios suelen tener vida sedentaria y eligen actividades deportivas que se realizan en grupos.⁷ Mas sin embargo en los resultados obtenidos se muestra que los participantes realizan ejercicio de fuerza muscular con regularidad de 3 a 4 veces por semana al menos 30 minutos cada día, en ambos sexos.

El estudio concuerda con Trejo y colaboradores sobre que los hábitos alimentarios de los universitarios se deterioran, y se alejan de lo saludable⁸, ya que la población cuestionada refirió que solo algunas veces consumen una dieta balanceada, y desayunan con frecuencia observándose mayormente el

sexo femenino quien congruencia con Rubio quien menciona que los hombres presentan peores hábitos alimentarios.¹⁷

Se observó que 85.2 % de la población no fuma y consume pocas veces sustancias aditivas; por lo cual el estudio no muestra similitud con El Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías.²⁰ En relación con el consumo de té o refrescos de cola se observó que 83.9 % de los estudiantes, no consumen o lo hacen menos de tres veces al día, con lo cual no concuerdan con Sánchez y colaboradores que refieren en los universitarios un alto consumo comidas rápidas y refrescos.⁹

Un 60.6 % de la población refiere dormir bien y sentirse descansado, en similitud con Vallejo y colaboradores que refieren que el sueño se ve afectado por el estrés académico y causa un efecto negativo en el aprendizaje. Además la universidad es el escenario perfecto para el estrés, concordando que un 58.1 % algunas veces se siente capaz de manejar este en su vida.²³

Diversos autores refieren que el alejamiento del domicilio familiar, las interacciones con otras culturas y el cambio en la exigencia académica suele acarrear modificaciones psicológicas por lo tanto se encuentra relacionado con que un 53.5 % refirió que algunas veces se siente triste y deprimido, principalmente en el caso de las mujeres. (35.4 %).⁶

Por otro lado la Espiritualidad es un aspecto que ayuda a afrontar situaciones difíciles relacionado a el estudio donde arrojo que los jóvenes practican el hábito de oración casi siempre entre 5 a 7 veces, sin embargo su lectura diaria de la Biblia es casi nula, 39.4 % lo hace de 0 a 2 veces por semana, siendo la frecuencia mayor en hombres. Y 61.3 % casi siempre asiste a las reuniones formales de la Iglesia.²¹

Escala del Standard Figural Stimuli (SFS)

Para medir la Autopercepción de la Imagen Corporal, los individuos se identificaron con 9 siluetas. El 53.6 % se identificaron con una silueta normal (figura 4 y 5), 28.4 % en un grado de delgadez (figura 1,2 y 3), y 12.8 % con sobrepeso y obesidad (figura 6, 7, 8 y 9). Sin embargo en la forma en como les gustaría estar, hubo mayor prevalencia (50.9 %) en Delgadez, y 40.6 % se idéntico con una silueta normal.

Conclusiones

Las dimensiones del CEVEU, arrojan resultados que pueden ser predictores de riesgo como la dimensión de Relaciones familiares y las de uso de tabaco y drogas permitidas. Sin embargo, la actividad física es insuficiente, aun cuando se promociona está dentro de las materias curriculares.

Los hábitos alimenticios no son saludables en más de un 50 % de la población.

El aspecto Espiritual no se cumple a pesar de las clases de moral. Se pudo observar que mayormente los alumnos

de primer semestre tienen mejor estilo de vida saludable a comparación de los de séptimo semestre.

La autopercepción de la imagen corporal, arroja que mayormente se identifican con una figura normal sin embargo les gustaría estar más delgados o permanecer normales, en ambos sexos. Sin embargo también se observó que se identifican con sobrepeso y obesidad, mas no les gustaría estar en estas figuras.

Referencias

1. Sánchez-Ojeda MA, Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):1910–9.
2. Dayan G, Ginna P, Yeinny T, Ramos C, Marcela D, Estilos dde- los, et al. Abuse and domestic violence statistics in Australia White Ribbon. *Rev Hacia la Promoción la Salud [Internet]*. 2012;17(2):3–18.
3. Castillo Reyna L, Martínez Tamez G, Rodríguez M, López Cárdenas A, et al. Intervención educativa en orientación alimentaria en jóvenes de 18 a 29 años en la facultad de medicina de la Universidad Autónoma de Nuevo León. *CES Salud Pública*. 2016;
4. Mohammed AJ, Ghebreyesus TA. Healthy living, well-being and the sustainable development goals. *Bull World Health Organ [Internet]*. 2018 Sep 1 [cited 2019]Nov 19];96(9):590-590A.
5. Shamah T, Cuevas L, Gaona EB, Gómez LM, Morales MC, Hernández M, et al. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. *Salud Pública Mex [Internet]*. 2018;60(3):244–53.
6. Economía S de. Nuevo León. Información Económica y Estatal. 2017;20.
7. Flores Aréchiga A, Ramos Peña E, Llaca Díaz J, Gómez Espinel I. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de educación básica de Nuevo León, México. *Cienc UANL*. 2016;19(77):62–7.
8. Morales M, Gómez M. V, García R. C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev Colomb Enfermería*. 2018;16(13):14.
9. Trejo-Ortiz PM, Mollinedo Montaña FE, Araujo Espino R, Valdez-Esparza G, Sánchez Bonilla M de. P. Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]*. 2016 [cited 2019 Nov 19];32(1):0–0.
10. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp [Internet]*. 2015 [cited 2019 Nov 19];31(1):449–57.
11. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una Universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr [Internet]*. 2016 [cited 2019 Nov 20];43(2):6–6.
12. Ureña-Molina MDP, Pacheco-Milian M, Rondón-Ortega MJ. Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería. *Rev Cienc y Cuid*. 2015;12(2):57.

13. Muñoz de Mier G, Lozano Estevan M del C, Romero Magdalena CS, Pérez de Diego J, Veiga Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr Hosp* [Internet]. 2017 Feb 1 [cited 2019 Nov 19];34(1):134.
14. Vargas ME, Becerra F. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional De Colombia. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2016 Feb 2 [cited 2019 Nov 19];17(5):762–75.
15. Márquez-Sandoval YF, Salazar-Ruiz EN, Macedo-Ojeda G, Altamirano-Martínez MB, Bernal-Orozco MF, Salas-Salvador J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr Hosp*. 2014;30(1):153–64.
16. Kuzmar I, Consuegra JR, Cortés-Castell E, Rizo-Baeza M, Almanza C, Antonio K, et al. Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias. *Rev AVFT-Archivos Venez Farmacol y Ter* [Internet]. 2018 [cited 2019 Nov 19]
17. Scott M, Noh S, Brands B, Hamilton H, Gastaldo D, Wright M da GM, et al. Influencia de pares, familia, espiritualidad, entretenimiento y consumo de drogas en estudiantes de Universidad en Manabi, Ecuador. *Texto Context - Enferm* [Internet]. 2015 [cited 2019 Nov 19];24(spe):154–60.
18. Rubio Henao RF, Varela Arevalo MT. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2016 [cited 2019 Nov 20];42.
19. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Rev Med Chil* [Internet]. 2017 Nov [cited 2019 Nov 20];145(11):1403–11.
20. Gallardo-Escudero A, Muñoz Alférez MJ, Planells del Pozo EM, López Aliaga I. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015 [cited 2019 Nov 20];31(2):975–9.
21. Guevara MC, Espinoza DP, JM G, Landeros EA, Guadalupe R, Zacarías C. Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey, México. *Rev enferm Herediana*; 2015 [citado el 04 de Octubre del 2018]; 8(1): [29-33]. 2015 ;(January 2016).
22. Hernández-Serrano O, Gras ME, Font-Mayolas S. Consumo de drogas y participación deportiva en estudiantes universitarios de ciencias de la salud y el deporte. *Heal Addict y Drog* [Internet]. 2018 Feb 1 [cited 2019 Nov 20];18(1):61.
23. Brenda Guadalupe Yañez-Castillo I, Margarita Antonia Villar-Luis MMA-C. Espiritualidad, autotranscendencia y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. 2018;3(1):5–21.
24. de la Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM, Taborda Chaurra J, Nieto Osorio LS, Portilla-Maya S de la, et al. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la promoción la salud* [Internet]. 2019 Jan 1 [cited 2019 Nov 20];24(1):84–96.
25. Vallejo Martín M. Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI Int J Educ Res Innov*. 2018;0(9):220–36.
26. Javier FSM. La actuación lexicográfica en el DRAE: estudio de las novedades para la 23.a edición. *Anu Filol Estud lingüística*. 2014;4:43–69.
27. Rica UDC, Mora S, Rica UDC, José S, Rica C, Mora ZS. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>. 2008;
28. Juárez Huaraca AM. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de estudiantes de educación secundaria estatal y privada. *Univ Ricardo Palma* [Internet]. 2013 [cited 2019 Nov 20].
29. Arias. “Bullying y su relacion con la obesidad en escolares del septimo año de aducacion basica de la escuela de parroquia el sagrado de la ciudad de Loja en el periodo de abril - noviembre 2015.” 2012.
30. Reynaga Ornelas M, Fernández Carrasco M, Muñoz Canul I, Vera Becerra L. Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Acta Univ*. 2015;25(1):44–51.
31. Rueda-Jaimes GE, López PAC, Flórez SM, Martínez-Villalba AMR. Validez y confiabilidad de dos escalas de siluetas para valorar la imagen corporal en estudiantes adolescentes*. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2012;41(1):101–10.