

VALIDEZ DE CONSTRUCTO DEL CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA PARA UNIVERSITARIOS

Construct validity of the lifestyles assessment questionnaire for university students

Resumen

Introducción. El estilo de vida se construye desde actividades o actitudes que influyen en la vida del ser humano. La etapa universitaria trae consigo cambios en el comportamiento, por lo que el reto que se presenta es evaluar los estilos de vida en ese momento determinante para los estudiantes. **Objetivo.** Realizar validez de constructo de las categorías abordadas en el cuestionario estilos de vida para universitarios propuesto por Bazán y Carcausto en el 2019 para Perú, para así aplicarlo en estudiantes universitarios en Colombia. **Metodología.** Se realizó un *scoping review* siguiendo la estrategia población, concepto y contexto (PCC). La población son artículos que están enmarcados en la población universitaria; el concepto de cada categoría está dado por las cuatro dimensiones de los estilos de vida saludables, las cuales son físico-mental, social, ético-moral y académico-familiar, y el contexto son los estilos saludables. **Resultados.** Se incluyeron en la revisión 53 artículos, entre los cuales se encontró una relación, por lo cual se identifica la importancia de ser abordados de forma conjunta y no solo de forma individual, para reconocer la complejidad de esta etapa en la vida de los seres humanos. **Conclusiones.** Se evidencia una adecuada validez de constructo por lo que es necesario seguir con la fase de confiabilidad del cuestionario estilos de vida, para así analizar cada una de las actividades que repercuten en el mantenimiento de estilos de vida saludables y, asimismo, crear un programa que permita mantener y mejorar los estilos de vida saludables en universitarios.

LAURA CASTRO¹
DIANA ROCIO CERVERA GUEVARA²
YENNY PAOLA ARGÜELLO GUTIÉRREZ³
ISABEL ADRIANA SÁNCHEZ ROJAS⁴

Artículo de Investigación
Recepción: 07/11/2024
Aceptación: 17/06/2025

PALABRAS CLAVE:
Estilos de vida saludables, salud física, salud mental, ética, relaciones familiares, estudiantes.

KEYWORDS:
Healthy lifestyles, Physical Health, Mental Health, Ethics, Family Relations, Students.

Palabras clave: *estilos de vida saludables, salud física, salud mental, ética, relaciones familiares, estudiantes.*

- 1 lauraunica12@gmail.com, Universidad Santo Tomás
- 2 diana.cervera@usantotomas.edu.co, Universidad Santo Tomás
- 3 yenniarguello@usantotomas.edu.co, Universidad Santo Tomás
- 4 isabel.sanchez@usantotomas.edu.co, Universidad Santo Tomás

Abstract

Introduction. The lifestyle is built from activities or attitudes that influence the life of the human being; The university stage brings with it changes in behavior, so the challenge that is presented is to evaluate lifestyles at this determining moment for students. **Objective.** Carry out construct validity of the categories addressed in the lifestyle questionnaire for university students proposed by Bazán and Carcausto in 2019 for Peru, to apply it to university students in Colombia. **Methodology.** Scoping review and the Population, Concept and Context (PCC) strategy was followed. The population are articles that are framed in the university population, the concept of each category is given by the four different dimensions of healthy lifestyles, which are physical-mental, social, ethical-moral and academic-family, and the context are healthy styles. **Results.** 53 articles were included in the review, in which a relationship was found between them, for which the importance of being addressed jointly and not only individually to recognize the complexity of this time in the life of beings is identified. humans. **Conclusions.** An adequate construct validity is evidenced, so it is necessary to continue with the reliability phase of the lifestyle questionnaire in order to analyze each of the activities that have an impact on the maintenance of healthy lifestyles and also create a program that allows maintaining a healthy lifestyle. healthy lifestyle for college students.

Keywords: Healthy lifestyles, Physical Health, Mental Health, Ethics, Family Relations, Students.

Introducción

El estilo de vida hace relación al modo de vida de una persona o grupo de la población en el que intervienen las características personales y patrones de comportamiento, como las circunstancias de vida y los aspectos socioculturales (Campo-Ternera et al., 2017). Por tal motivo, si una población y los individuos que la componen adoptan estilos de vida saludables, se reconocen impactos positivos sobre la salud y, por consiguiente, optimización en su calidad de vida. Mientras que, en caso contrario, en una situación en la que los estilos de vida son inadecuados, provocan un deterioro de la salud lo que impacta negativamente la calidad de vida no solo del individuo, sino que tiene impacto en las redes de apoyo cercano con las que cuenta (García-Laguna, et al., 2012; Ortega, 2004).

Se reconoce que a lo largo del ciclo vital se consiguen los hábitos y comportamientos que conforman un estilo de vida saludable, los cuales una vez son asimilados son difíciles de transformar (Bastías-Arriagada & Stieповich-Bertoni, 2014). Entre las conductas saludables se destacan la alimentación adecuada; el desarrollo de pausas activas, las cuales son precisas para tener un buen rendimiento en el trabajo escolar; la práctica regular de actividad física y deportiva y, finalmente, la eliminación del consumo de tabaco, alcohol y psicoactivos. (Jiménez-Castuera et al., 2007; Román et al., 2018).

Asociado a esto, se hizo un estudio en una universidad de Bogotá (Sanabria-Ferrand et al., 2007) en el cual se analizaron los estilos de vida y estos presentaron algunas deficiencias, lo que evidenció que el estilo de vida no está conformado solamente en el proceso de formación escolar, universitaria o profesional, sino que se tiene en cuenta

todo el ciclo vital desde la niñez hasta la edad adulta. Asimismo, la evidencia científica recalca que los comportamientos y estilos de vida no sólo se establecen desde el ámbito de la salud, sino de manera integral con el entorno de los individuos, lo que incluye tanto su aspecto educativo como social (Ferrel-Ortega et al., 2014).

Es importante reforzar en la población en general una cultura de estilos de vida saludables, la cual se destaca por una alimentación adecuada y una práctica regular de actividad física, que constituyen dos de las principales alternativas para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Obregón et al., 2013; Mahecha-Matsudo, 2019). Dicho lo anterior, se establece el estilo de vida como un grupo de actitudes, comportamientos y creencias que se expresan en la vida familiar de una persona y en sus interacciones sociales. Es una concepción interdisciplinaria que implica un panorama orientado a la salud en los campos físicos y psicológicos (Shahnazi et al., 2016), tales como los aspectos ético-morales que son una influencia determinante en los estudiantes universitarios (Lumbreras et al., 2009; Díaz et al., 2015).

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es reconocer la conceptualización del estilo de vida desde sus diferentes categorías de análisis, para así realizar la validez de constructo del Cuestionario de estilos de vida saludable para universitarios (CEVS), propuesto por Bazán y Carcausto en el 2019 para Perú; la intención de realizar este estudio es efectuar su aplicación para los estudiantes de Colombia (Bazán & Carcausto, 2019).

Materiales y métodos

Este artículo es una reflexión teórica con una metodología de revisión de alcance o *scoping review*, la cual busca sintetizar o resumir la evidencia existente sobre los factores que afectan los estilos de vida saludables, con el fin de ampliar o profundizar en este tema, aclarando que no se pretende evaluar la calidad de los estudios. Esta metodología permite dar respuesta al objetivo de la investigación el cual se enfocó en realizar la validez de constructo al instrumento "Cuestionario de estilos de vida saludable para universitarios" (Peters et al., 2015; Munn et al., 2018).

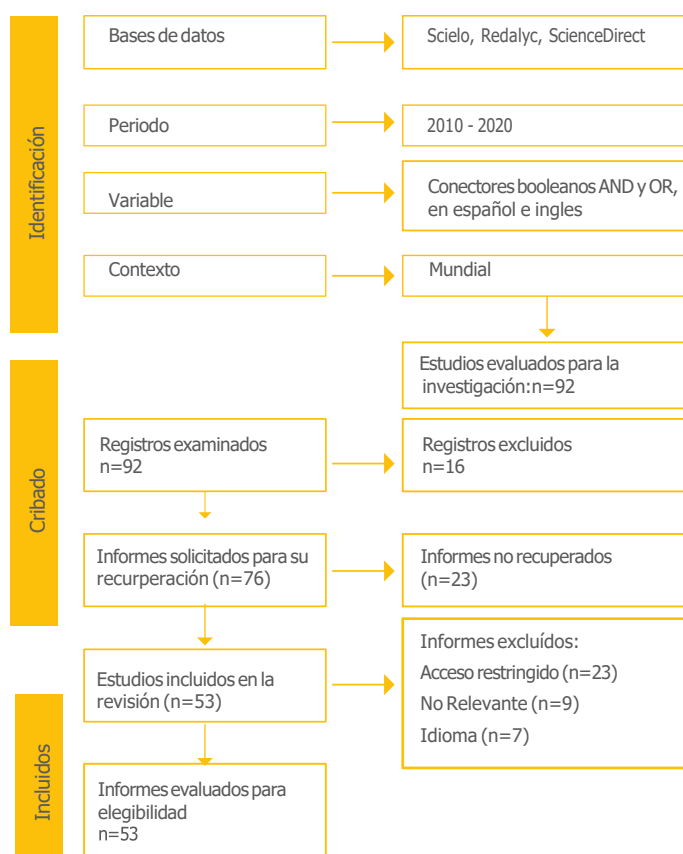
Conforme la pregunta de la revisión, y al objetivo del estudio, siguió la estrategia población, concepto y contexto (PCC). La población son artículos que están enmarcados en la población universitaria, el concepto de cada categoría está dado por las cuatro dimensiones de los estilos de vida saludables, las cuales son físico-mental, social, ético-moral y académico-familiar, y el contexto. Así la pregunta principal se formuló de la siguiente manera: ¿Qué factores influyen en la construcción de un estilo de vida saludable?

La búsqueda de información se realizó en las bases de datos de la Biblioteca Científica Electrónica en Línea (Scielo), la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), la Biblioteca Electrónica de Ciencia y Tecnología (ScienceDirect), la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y PubMed. Para la definición de los términos de búsqueda se optó por el uso de palabras disponibles en los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y el tesoro de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Estos descriptores fueron: hábitos de vida saludables, aspecto físico, salud mental, ética, ambiente familiar, ambiente escolar, universidad, ejercicio físico, familia, estrés, factores y salud. Para la combinación de estos se emplearon los conectores booleanos AND y OR, en español e inglés.

Con respecto a los criterios de inclusión, el interés para la revisión son los artículos de investigación. Teniendo en cuenta la estrategia PCC, es del interés de los autores incluir estudios que contengan tanto la población (población universitaria), el concepto (dimensiones del estilo de vida saludable) y el contexto (estilos saludables). Frente al periodo o ventana de tiempo de la revisión, se seleccionaron solamente aquellos artículos que fueran publicados entre los años 2010 y 2020; además, se filtraron estudios de acceso libre. Se consideraron diseños metodológicos tanto cualitativos como cuantitativos.

Al inicio de la búsqueda se tuvieron en cuenta 92 artículos, de los cuales se han incluido en la investigación 53 documentos, como se observa en el flujograma (Figura 1). Los archivos seleccionados se han publicado en instituciones de Colombia, España, México, Perú, Costa Rica, Brasil, Australia, Costa Rica, Chile y Ecuador. El tipo de estudio más influyente es el estudio descriptivo de corte transversal con un total de 24 artículos, seguido de revisión sistémica con 22 documentos. Asimismo, se tienen en cuenta cinco archivos de tipo descriptivo correlacional y finalmente un estudio observacional transversal y un análisis de contenido inductivo.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA para revisiones sistemáticas



Fuente: Elaboración propia

Resultados

Dimensión físico-mental

La dimensión físico-mental involucra los aspectos relacionados con el componente biológico y fisiológico de los seres humanos; en ese sentido está determinada hacia los modelos biomédicos. A lo largo de la historia se ha podido corroborar que una persona adopta comportamientos saludables en su día a día desde una temprana edad, los cuales perduran a lo largo de la vida (Pedraza, 2009). Sin embargo, hay dos factores esenciales de los que depende que un individuo adquiera una conducta saludable: para empezar se encuentra la percepción de la posible llegada de una enfermedad, seguida de la sensación de la eficacia de su propia conducta para estabilizar dicha amenaza; a su vez, la percepción de la amenaza depende de otros dos factores: la perspicacia del cuidado hacia la enfermedad y el conocimiento de la gravedad de las consecuencias de la misma (Piqueras-Rodríguez et al., 2009). No obstante, el cambio de comportamiento en personas que tienen un factor de riesgo definitivamente reducirá la morbi-mortalidad de enfermedades crónicas no transmisibles. A pesar de ello, el cambio de comportamiento es un proceso difícil de conseguir, sobre todo si no se tiene un método adecuado para hacerlo, pero es factible (Quillas-Benítez et al., 2017).

En un estudio que tuvo como finalidad analizar a la población universitaria, en una institución educativa de Lima (Chau & Vilela, 2017) se observó qué factores afectaban su diario vivir. Los resultados mencionan que los valores que se encuentran entre los más altos se obtuvieron en las dimensiones que conciernen al componente de salud física, esto debido a que los universitarios tienen una percepción bastante positiva de su salud a nivel físico. Lo anterior, permite comprender que los jóvenes presentan mayores niveles de energía y vitalidad; por tal motivo, se esperaba que las puntuaciones en este componente fueran mayores (Muñoz-Argel & Uribe-Urzola, 2013). Sin embargo, se evidenció una disposición inversa entre las prácticas y las creencias. Otro estudio demostró que los universitarios reportaron abandono para la realización de ejercicio como herramienta de ayuda a la salud e imagen corporal, convirtiéndose en un factor de riesgo para la salud (Cedillo-Ramírez et al., 2016).

Por otro lado, se identifica que la salud mental es primordial en todo individuo para conseguir el equilibrio en la vida, la nutrición, y la actividad física, contribuyendo en el triunfo de la tranquilidad psicológica y social; aunque hay diferentes factores como la personalidad, las emociones y su manera de relacionarse socialmente, esto puede contribuir en el desarrollo personal y en las valoraciones que hace de las circunstancias y de su trabajo en la sociedad (Sepúlveda et al., 2017). Adicionalmente hubo un valioso porcentaje de participantes que no tienen estilos de vida saludables, debido a factores psicológicos como: abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de procedencia, cambios de estilo nutricional, actividades académicas, modelos de sueño y descanso, los cuales ratifican la interferencia de la salud mental y por consiguiente la conservación de una vida saludable (Blázquez-Abellán et al., 2016).

Así mismo, la dieta es un factor relacionado con la autopercepción de la salud, comprobando una asociación significativa entre un mayor cumplimiento de los criterios de alimentación saludable y el porcentaje del estado de salud percibido (Guzmán-Acuña & Salazar-Rocha, 2016). Adicionalmente, la presión sociocultural hacia la imagen corporal de la mujer afecta en gran medida su autoestima, de tal manera que se va

deformando la imagen que tienen de ellas mismas, logrando con esto falta de confianza e insatisfacción (Gómez-Acosta, 2018). Sin embargo, se mostró que, al manifestar altos niveles de autocontrol, los participantes ajustan sus reacciones de forma adecuada frente a situaciones conflictivas, y en correlación con ello, presentarían una somatización inferior y mayor aptitud hacia prácticas saludables. De igual manera, unos niveles de autonomía como los obtenidos indican que estos individuos son capaces de tomar las elecciones adecuadas, matiz necesario para la formación de conductas adaptativas (Gómez-Acosta, 2018).

Dimensión Social

En esta dimensión es necesario entender al entorno como el conjunto de situaciones que, de carácter normativo o contingente, definen y estructuran las relaciones de los diferentes agentes involucrados en un espacio organizacional delimitado (Barraza-Macías, 2010). Por tal motivo la influencia de las emociones negativas de la conducta en el entorno, están presentes de forma tal que interfieren en los estilos saludables y fomentan el desarrollo de conductas inadecuadas que ponen en riesgo la buena salud. Asimismo, su repercusión en la activación psicofisiológica de los sistemas orgánicos, afecta el desarrollo de los seres humanos en un entorno social (Piqueras-Rodríguez et al., 2009).

En ese sentido, un distanciamiento de la situación que genera estrés o emociones negativas, conlleva a que el sujeto indirectamente se aleje de un origen importante de apoyo social, lo cual puede reducir los efectos negativos del estrés. A su vez conservar este estilo de vida favorece la cronicidad del estrés, lo cual constantemente genera un deterioro en la salud mental de los estudiantes jóvenes, reconociendo una interrelación entre la dimensión físico-mental y social (Chau & Vilela, 2017). Asimismo, se puede decir que el apoyo social puede ser considerado como un recurso del afrontamiento del estrés, ya que este generalmente hace referencia a las acciones llevadas a cabo a favor de un individuo por otras personas, las cuales suelen ser cercanas. Este soporte puede ser tanto en apoyo percibido como en asistencia recibida; los efectos de la ayuda social percibida, esencialmente el emocional (sentirse amado, estimado y apreciado por otros), parecen ser más valiosos que los del apoyo social recibido (Sandín, 2003).

Por otro lado, no se puede ser feliz en el vacío, prescindiendo por completo de lo que hay y lo que ocurre a nuestro alrededor; la satisfacción con la vida se asocia a la integración social, la contribución y la actualización social (Zubieta & Delfino, 2010). Por tal causa se debe tomar en consideración el cuidado del aprendizaje, para la coexistencia en la educación universitaria, lo mismo que en las otras etapas del proceso educativo, ya que cabe destacar que estos estilos se adoptan predilectamente en la niñez. Asimismo, debe asimilarse en la dinámica cotidiana del conjunto ordinario y heterogéneo que conviven en el espacio, con los medios materiales y humanos adecuados, ayudando así a la socialización y la unificación homogénea, aceptando así la convivencia moral entre todos los miembros de la comunidad educativa (Prieto-Sánchez, 2007).

Sin embargo, también se puede encontrar la felicidad como etapa emocional ya que es la consecuencia de un grupo de hechos que la persona percibe en el entorno y transforma. Esto indica que la elaboración de la felicidad individual es un procedimiento que se produce en el sistema límbico, no obstante, este resultado es la ramificación de un sistema conjunto social (Ahumada-Tello et al., 2018). Una autoevaluación acerca de la felicidad personal refleja el resultado del juicio que se hace con respecto a la experiencia vital, al confrontar lo vivido con los criterios de la ética personal, este

panorama ético es individual, sin embargo, se ha construido por medio de la socialización y la construcción social, por lo que se tiñe de los valores y valoraciones de la influencia cultural (Rodríguez, 2015).

Adicionalmente en el desarrollo biopsicosocial espiritual de las personas, se destaca la felicidad, en algunos casos llamada bienestar subjetivo. Esto es de sumo interés en la psicología positiva, ya que es una perspectiva novedosa que destaca el desarrollo de las fortalezas de las personas, en contraposición al enfoque tradicional, caracterizado por la atención a las deficiencias, las disfunciones y los problemas a resolver (Sánchez de Gallardo & Pirela de Faría, 2017). Igualmente, en la psicología positiva se resalta el significado de bienestar subjetivo, el cual es definido como las evaluaciones cognitivas y afectivas que una persona hace acerca de su vida (López-Walle, et al., 2020), fundamentalmente en la fase universitaria; estas evaluaciones incluyen desde reacciones emocionales a acontecimientos, así como juicios sobre satisfacción y logro.

Dimensión ético-moral

Se considera que la ética es portadora de un amplio contenido filosófico, humanista y social desde el momento en que tiende a definir reglas normativas que tienen como horizonte la preservación del interés público, el bienestar general y el bienestar de los ciudadanos. La vida que está incorporada con las contribuciones de la ética tiene alcance imperativo categórico, lo cual significa que el concepto que se tiene de la vida se centra en normas que tienen carácter positivo y realizador (Valle-Berrones, 2014). Adicionalmente los valores juegan un papel crucial en el mantenimiento de la libertad de conciencia con dignidad y respeto, hacia consigo mismo y con los demás, para que a través de conductas responsables se pueda construir un mundo más humano y justo para todos (Aguirre-Palma, 2011).

Asimismo, el valor tiene significación social positiva y contribuye al progreso social y al desarrollo humano, que depende directamente de las relaciones que el ser humano establece a lo largo de su vida, lo que muestra la objetividad del valor, pero su objetividad depende de la subjetividad y su determinación social, de la individualidad. Por ello, para comprender los valores es necesario vincular lo objetivo y subjetivo, lo individual y lo particular, lo que genera actitudes y comportamientos, en dependencia del contexto sociocultural donde el individuo se desenvuelve (Mendoza-Castro et al., 2009).

La enseñanza de la ética y la formación moral se explican como contenidos que demandan una enseñanza educativa a lo largo de la vida. El inconveniente no se disminuye a la iniciación de un espacio propio en el currículo, ni al diseño estructurado de temarios; estos argumentos demandan una enseñanza que debe destacar lo descriptivo y lo enunciativo y que guíe a las personas a la maduración de estructuras superiores y universales de juicio y razonamiento moral (Guerrero-Useda et al., 2013).

A tal efecto, las universidades deben asignar un modelo de educación que supere la tradicional perspectiva monocultural y etnocéntrica, y que facilite el modelo de educación intercultural potenciador de la colaboración ciudadana como reflejo de integración social, incitando la formación de valores y el modelaje de conductas éticas, como factores enriquecedores y favorecedores de la convivencia ciudadana (Prieto-Sánchez, 2007).

Dimensión académico-familiar

En los estudiantes universitarios existe una cadena de factores externos e internos que, asociados, apoyan a su desempeño académico. En su rendimiento intervienen indispensablemente los determinantes personales; estas interrelaciones pueden generar variables subjetivas, entre las cuales se cuentan la claridad en las ideas, el interés y la motivación (Guzmán-Arteaga & Pacheco-Lora, 2014). Asimismo, un correcto aprendizaje y un buen rendimiento académico obedecen en gran medida, a la dedicación que el estudiante brinde a los trabajos escolares mientras utiliza el tiempo que está en su hogar. Aunque, al contrario de lo que pudiera pensarse, no es tan significativo el tiempo que se emplea en el estudio como su calidad (Torres-Velázquez & Rodríguez-Soriano, 2006).

Adicionalmente, un entorno familiar saludable es en el que los padres/madres o tutores hacen supervisión acerca de la ejecutoria académica, preguntándole al individuo acerca del progreso en sus asignaciones. Asimismo observan sus actos, ya que saben dónde está la persona y con quién está cuando no se encuentra en la casa, así como se hace un reconocimiento de sus méritos al decirles el orgullo que sienten por algo que se había hecho, y en conjunto se manifiesta si están haciendo las cosas bien (Moscoso-Álvarez et al., 2016).

Por consiguiente, la formación de una teoría familiar, pedagógica y social de la comunicación, posibilita apreciar el núcleo familiar en la vida diaria y en el entorno de la educación universitaria, como un desarrollo dinámico infalible para crear cambios sustanciales en una comunidad. En este caso se comprende que la familia y la educación universitaria son colectividades que forman parte de los cambios sociales y culturales modernos, los cuales proveen una hospitalidad para los estudiantes (Guzmán-Arteaga & Pacheco-Lora, 2014).

Discusión

Los estilos de vida se ven reformados por las variaciones de tipo cultural, psicológico, social y económico a los que los estudiantes universitarios hacen frente, mientras completan su desarrollo en la formación en una institución educativa. Las malas decisiones que pueden tomar podrían causar distintos problemas que se observan en la salud y, que a su vez, se ven implicados en su rendimiento académico (Laguado-Jaimes & Gómez-Díaz, 2014). Los estudiantes tienen una perspectiva individual que se convierte en una más social, lo cual constituye un avance significativo en dos sentidos: en primer lugar, no se parte de responsabilizar a los individuos por su mala salud, y en segundo, se busca indagar por la distribución inequitativa de los riesgos para la salud (Álvarez, 2012). Por este motivo es de gran importancia tener un instrumento de medición que evalúe los estilos de vida seleccionados, de acuerdo a ciertas prácticas puntuales.

Adicionalmente, no es posible negar que los programas de actividad física, deportiva y de entrenamiento logran un mantenimiento de las estructuras cognitivas y la adopción de estilos de vida saludable, y a propiciar el desarrollo de sentimientos de autoestima reforzando el desenvolvimiento de una persona en su entorno social (Obregón, et al., 2013). Podemos afirmar que los universitarios practicantes de actividad física presentan altos niveles de motivación autodeterminada, lo cual causa una alta percepción de que la práctica física cubre las necesidades psicológicas básicas y brinda importancia a las

relaciones sociales (Moreno-Murcia, et al., 2011). De igual modo realizar actividad física en un contexto recreativo dirigido conlleva a un incremento de la interacción social (Moreno, et al., 2007). Es importante resaltar la importancia de saber si un estudiante no solo realiza actividad física, sino que la desempeña en un ambiente en el cual no sólo se alimente socialmente sino culturalmente, lo cual se puede encontrar en el Cuestionario de estilo de vida saludable (CEVS).

Diferentes estudios muestran que las probabilidades de manifestar síntomas depresivos se incrementan en los estudiantes que no realizan actividad física de manera periódica, que en aquellos que realizan ejercicio físico. Se hizo una exploración de los estudios que analizan la depresión y el ejercicio, hallando que tanto en las formas aeróbicas como anaeróbicas se presentan efectos positivos ante la depresión (Herrera-Gutiérrez et al., 2012). No obstante, para Zafra et al. (2010) los resultados son más notorios en sujetos con depresiones leves, que en los que tienen depresiones severas. Asimismo la actividad física se enlaza con niveles menores de depresión, sin embargo, se debe tener en presente tanto la frecuencia como la intensidad y el prototipo de ejercicio físico realizado; por lo tanto, se busca indagar por medio del CEVS qué tipo de ejercicio físico se realiza y por cuánto tiempo, para determinar el tipo de actividad realizada.

Además, en la educación es importante defender un aumento en la concentración cultural de los estudiantes, apreciación que se atribuye a aquellos conocimientos que contienen carácter ético o que proponen situaciones social y moralmente controvertidas. Tienen una evidente dimensión ética al referirse a cualidades que conceden a una toma de decisiones con alto impacto en el sistema de sociedades complejas, y que presentan consecuencias y producen responsabilidades de impacto indudable en la dignidad y calidad de las vidas de nosotros mismos y las de los demás (Martínez-Martín et al., 2002). En este sentido, es sumamente importante saber el grado de ética en diferentes situaciones que se presentan en la universidad como respeto de normas y la solidaridad prestada hacia los demás, como lo evalúa el CEVS, ya que estos comportamientos pueden llegar a verse relacionados con el desempeño de una persona en un ambiente social.

Del mismo modo la familia tiene una gran influencia en la formación y desarrollo de las habilidades sociales de la persona, y es uno de los factores socioemocionales que actúan en su vida, y que es agente interviniente del rendimiento académico (Dueñas-Buey, 2002). De este modo, las acciones que implican el ambiente familiar revelan una mayor efectividad frente a otras que se realizan exclusivamente en el ámbito universitario, estableciendo que ambos ambientes generan cambios efectivos y que se puede potenciar con el vínculo entre ellos (García-Núñez del Arco, 2005). Por lo tanto, se busca encontrar una cercanía entre la relación familiar y el desempeño de actividades académicas, como se ha expuesto en el CEVS.

Finalmente, el generar proyectos basados en los resultados de un estudio utilizando el CEVS, cuyo objetivo sea ayudar al óptimo rendimiento de los estudiantes y mejor funcionalidad de las instituciones de enseñanza universitaria. rae consigo la acogida de personas más integrales que están en ambiente social y laboral, lo que se verá traducido en un progreso económico, cultural y social del país (Chong-González, 2017).

Conclusiones

Diferentes factores pueden influir en tener un estilo de vida saludable, tanto físicos, mentales, sociales, éticos, morales, académicos y familiares, pero se puede concluir que todos tienen relación entre ellos y que no sería adecuado evaluar uno sin tener en cuenta los otros. Asimismo, no son categorías que pueden actuar individualmente, sino que para su correcto funcionamiento deben reunir mínimo dos factores; sin embargo, para obtener un resultado integral es imperativo que todos los factores estén equilibrados.

Por otro lado, es claro que la población tiene un amplio conocimiento sobre cómo influyen la actividad física y la nutrición en la construcción de estilos de vida saludables, no obstante, hay una brecha en el conocimiento acerca de los otros factores que también pueden afectar esto. Sumado a lo anterior, se debe tener en cuenta que el conocimiento y manejo de todos los factores favorece la construcción de unos estilos de vida saludables integrales.

Por este motivo, este estudio se constituye en el primer paso para determinar la validez y confiabilidad del CEVS, ya que contribuye a la medición de cada una de estas categorías y a tener un panorama general de la población universitaria. Esto no solo aporta nuevos conocimientos en cada uno de los componentes evaluados, sino que permite la implementación de un plan de acción para reforzar los factores que se encuentren en un bajo nivel, crear estilos de vida saludables y, a largo plazo, prevenir diferentes enfermedades tanto físicas como mentales.

Referencias

- Aguirre-Palma, B. (2011). Los valores morales en la conducta personal. *Enfoque UTE*, 2(1), 77-101. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572260833001>
- Ahumada-Tello, E., Ravina-Ripoll, R. & Hernández de Velazco, J. (2018). *El rol de las redes digitales en el desempeño académico y en la percepción de felicidad social en estudiantes universitarios en Baja California* (2017). Granada: Editorial Comares, S.L.
- Álvarez, C.L. (2012). Los estilos de vida: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), 95-102. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/7817>
- Barraza-Macías, A. (2010). La Relación Persona-Entorno como fuente generadora de estrés académico. *Revista Internacional de Psicología*, 11,1-11. doi: 10.33670/18181023.v11i01.59.
- Bastías-Arriagada, E. M. & Stiepovich-Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532014000200010&script=sci_arttext&subid1=20230119-0541-43b6-a55a-06bf9c2010b7

- Bazán, C.S. & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*, 3(1), 23-8. doi: 10.22258/hgh.2019.31.51
- Blázquez-Abellán, G., López-Torres, J.D., Rabanales-Sotos, H.J., López-Torres, J. & Jiménez, C.V. (2016). Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria*, 48(8), 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.001>.
- Campo-Tenera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O. & Vásquez De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881016>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L., Vela-Ruiz, J.M., Pérez-Acuña, L.M., Loayza-Castro, J.A., Cabello-Vela, C.S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M.J. & De La Cruz-Vargas, J.A. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud [Artículo de Revisión]. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(2), 57-65. doi: 10.25176/RFMH.v16.n2.670. DOI 10.25176/RFMH.v16.n2.670
- Chau, C. & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 82-102. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
- Chong-González, E.G. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), XLVII(1), 91-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27050422005>
- Díaz, M., Tovar, M.B. & Torres, A.M. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca Margarita Diaz. *Pediatr*, 48(1), 15-20.
- Dueñas-Buey, M.L. (2002) Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5, 77-96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Ferrel-Ortega, F.R., Ortiz-Gonzales, A.L., Forero-Ortega, L.P., Herrera-Ospino, M.I. & Peña-Serrano, Y.P. (2014). Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. *Revista Duazary*, 11(2), 105-114. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/1044/1/2014_Estilo%20de%20Vida_Rev.%20Duazary.pdf
- García-Laguna, D.G., García-Salamanca, G.P., Tapiero-Paipa, Y.T. & Ramos, D.M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>
- García-Núñez Del Arco, C.R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 11, 63-74. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601108>

- Gómez-Acosta, C.A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de salud pública*, 20(2), 155-162. doi: <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676>.
- Guerrero-Useda, M.E. & Gómez-Paternina, D.A. (2013). Enseñanza de la ética y la educación moral, ¿permanecen ausentes de los programas universitarios? *REDIE*, 15(1), 122-135. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412013000100010&lng=es&nrm=iso
- Guzmán-Acuña, J. & Salazar-Rocha, K.I. (2016). Presión sociocultural hacia la imagen corporal de la mujer y cómo afecta en el desempeño académico. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XXVI(2), 11-41. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65456042002>
- Guzmán-Arteaga, R. & Pacheco-Lora, M.C. (2014). Comunicación familiar y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Zona Próxima*, (20), 79-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85331022008>
- Herrera-Gutiérrez, E., Brocal-Pérez, D., Sánchez-Mármol, D.J. & Rodríguez-Dorantes, J.M. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31-37. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227028254005>
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F.J. & Iglesias-Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 385-401. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33717060009>
- Laguado-Jaimes, E. & Gómez-Díaz, M.P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>
- López-Walle, J.M., Tristán, J., Tomas, I., Gallegos, J., Góngora, E. & Hernández-Pozo, R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-7. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/358601>
- Lumbreras, I., Moctezuma, M., Dosamantes, L., Medina, M.A., Cervantes, M., López, R. & Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios. *Revista Digital Universitaria*, 10(2), 1-14.
- Mahecha-Matsudo, S. M. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(2). <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.006>
- Martínez-Martín, M., Buxarrais-Estrada, M.R. & Bara-Francisco, E. (2002). La universidad como espacio de aprendizaje ético. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 17-42. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie29a01.PDF>

- Mendoza-Castro, A.H., Martínez-Hernández, O. & Rodríguez-Fajardo, X. (2009). Formación de valores ético-morales en el profesional de la salud. *Revista Médica Electrónica*, 31(6). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242009000600013&lng=es
- Moreno, J.A., Cervelló, E. & Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- Moreno-Murcia, J.A., Águila-Soto, C. & Borges-Silva, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 103, 76-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656923010>
- Moscoso-Álvarez, M.R., Rodríguez-Figueroa, L., Reyes-Pulliza, J.C. & Colón, H.M. (2016). Adolescentes de puerto rico: una mirada a su salud mental y su asociación con el entorno familiar y escolar. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(2), 320-332. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=233247620009>
- Munn, Z., Peters, M.D., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC medical research methodology*, 18(1), 1-7.
- Muñoz-Argel, M. & Uribe-Urzola, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356-367. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364009>
- Obregón, M.C., Celis, L.G., Ayala, J.J., Domínguez, M.T., Giratá, M.V. & Almonacid, C.C. (2013). Factores promotores de cultura nutricional en adolescentes y adultos jóvenes de la Universidad de La Sabana. *Salud Uninorte*, 29(3), 374-383. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81730431005>
- Ortega, M. Á. (2004). El impacto de la enfermedad en la familia. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 251-254. <http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no47-6/RFM47606.pdf?&subid1=20230119-0537-4225-8ce6-c9cafcd97a16>
- Pedraza, D.F. (2009). Obesidad y pobreza: marco conceptual para su análisis en Latinoamérica. *Saúde Soc*, 18(1), 103-117. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000100011&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902009000100011>.
- Peters, M., Godfrey, C., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D. & Soares, C. (2015). Guidance for conducting systematic scoping reviews. *Int J Evid Based Health*, 13(3), 141-146. Doi: 10.1097/XEB.0000000000000050
- Piqueras-Rodríguez, J.A., Ramos-Linares, V., Martínez-González, A.E. & Oblitas-Guadalupe, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

- Prieto-Sánchez, A.T. (2007). El profesorado universitario: su formación como modelo de actuación ética para la vida en convivencia. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 7(2):0. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770202>
- Quillas-Benites, R.K., Vásquez-Valencia, C. & Cuba-Fuentes, M.S. (2017). Promoting behavioral changes towards healthy lifestyles in the outpatient setting. *Acta Med Perú*, 34(2), 126-131. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es.
- Rodríguez, M.J. (2015). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. *Universitas Psychologica*, 14(1), 271- 286. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5>.
- Román, M. L., Matador, J. G., García, J. P. F., & Castuera, R. J. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 166-171.
- Sanabria-Ferrand, P.A., González, L.A., Urrego, D.Z. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15 (2), 207-217. <https://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>
- Sánchez de Gallardo, M. & Pirela de Faría, L. (2017). Efecto de una intervención psicológica en la felicidad de estudiantes universitarios. Un estudio experimental. *Omnia*, 23(3), 76-94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73754947006>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Shahnazi, H., Koon, P.B., Talib, R.A., Lubis, S.H., Dashti, M.G., Khatooni, E. & Bahreini, N. (2016). Can the BASNEF model help to develop self-administered healthy behavior in Iranian youth? *Iran Red Crescent Med J*, 18(3), e23847. doi: 10.5812/ircmj.23847
- Suescún-Carrero, S.H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, H., Araque-Sepúlveda, I.D., Fagua-Pacavita, L.H., Bernal-Orduz, F. & Corredor-Gamba, S. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*, 65(2), 227-31. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.
- Torres-Velázquez, L.E. & Rodríguez-Soriano, N.Y. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11(2), 255-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211204>
- Valle-Berrones, R. (2014). La importancia de la ética en la formación de valor público. *Estudios Políticos* (Méx.), 32, 59-81. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16162014000200004&lng=es&nrm=iso. ISSN 0185-1616.

- Zafra, A., Ortega, E. & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina De L'esport*, 45, 175-180. doi: 10.1016/j.apunts.2010.03.001.
- Zubieta, E.M. & Delfino, G.I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, XVII, 277-283. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946018>
-