

Información Importante

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

Bibliotecas Bucaramanga
Universidad Santo Tomás

RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

Nathalia Liseth Ayala Díaz, Maria Fernanda Rincón Jaimes, Ana Maria Rojas García
y Carlos Andrés Suarez Portilla

Trabajo de grado para optar el título de Odontólogo.

Director
Gloria Cristina Aranzazu Moya
Esp. Patología Oral Y Medios Diagnósticos

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga
División De Ciencias de la Salud
Facultad De Odontología
2016

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
1. Introducción	7
1.1. Planteamiento del Problema	7
1.2. Justificación	8
2. Marco Teórico	9
2.1. Componentes de un estilo de vida saludable.	10
2.2. Clasificación de las dimensiones en los estilos de vida de los jóvenes.	10
2.2.1. <i>Actividad física y ejercicio.</i>	11
2.2.2. <i>Tiempo libre y de Ocio.</i>	11
2.2.3. <i>Autocuidado y cuidado médico.</i>	11
2.2.4. <i>Hábitos alimenticios.</i>	11
2.2.5. <i>Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</i>	11
2.2.6. <i>Sueño.</i>	12
2.2.7. <i>Sexualidad.</i>	12
2.3. Desempeño Académico.	12
2.4. Instrumentos para medir estilos de vida.	13
2.4.1. <i>El "FANTASTIC"</i>	13
2.4.2. <i>El "Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP)"</i>	14
3. Objetivos	14
3.1. Objetivo general.	14
3.2. Objetivos específicos.	14
4. Metodología	14
4.1. Tipo de estudio.	14
4.2. Selección y descripción de participantes.	14
4.2.1. <i>Población.</i>	14
4.2.2. <i>Muestra.</i>	15
4.2.3. <i>Muestreo.</i>	15
4.3. Criterios de selección.	15
4.3.1 <i>Criterios de inclusión.</i>	15
4.3.2 <i>Criterios de exclusión.</i>	15
4.4. Variables.	15
4.4.1 <i>Sociodemográficas.</i>	15
4.4.2 <i>De evaluación.</i>	15
4.5. Instrumento de Recolección.	16
4.6. Procedimiento de investigación.	16
4.7. Implicaciones Bioéticas.	17
4.7.1. <i>Principio de Beneficencia.</i>	17
4.7.2. <i>Principio de Autonomía.</i>	17
4.7.3. <i>Principio de no maleficencia.</i>	17
4.7.4. <i>Principio de Justicia.</i>	17
5.Resultados	17
5.1 Resultados de cuestionario de estilo de vida con las variables sociodemográficas.	21
6.Discusión	28

6.1.Conclusiones	30
6.2.Recomendaciones	30
7.Referencias bibliográficas	31
Apéndices	37
A.Operacionalización de variables	37
B.Instrumento de recolección	42
C.Consentimiento informado	45

LISTA DE TABLAS

<i>Tabla 1. Distribución de variables socio demográficas</i>	18
<i>Tabla 2. Promedio de edad, promedio académico acumulado y estilo de vida.</i>	19
<i>Tabla 3. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (FANTASTIC)</i>	20
<i>Tabla 3.a. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (fantastic)</i>	21
<i>Tabla 4. Estilo de vida según las variables sociodemográficas</i>	22
<i>Tabla 4.a. Estilo de vida según las variables sociodemográficas</i>	23
<i>Tabla 4b. Estilo de vida según las variables sociodemográficas</i>	24
<i>Tabla5. Estilos de vida Variables desempeño académico</i>	24
<i>Tabla 6. Promedio acumulado y estilo de vida</i>	25
<i>Tabla 6.a. Promedio acumulado y estilo de vida</i>	26
<i>Tabla 6.b. Promedio acumulado y estilo de vida</i>	27
<i>Tabla 7. Promedio acumulado y estilo de vida</i>	27
<i>Tabla 7.a. Promedio acumulado y estilo de vida</i>	28
	37

Resumen

Introducción. Los seres humanos han ido creando y adaptando una serie de conductas y hábitos, los cuales pueden ser modificados a lo largo de su vida, ayudándoles a enfrentar los diferentes escenarios en los que puede verse involucrado en su vida diaria, o en la sociedad en la que se desenvuelve. Determinando su estilo de vida, cuyo concepto está basado en la individualidad, la personalidad, los comportamientos, las proyecciones y los enfrentamientos que se tienen frente a los problemas, es decir, el estilo de vida es cognitivo, sensitivo y relativamente individual. Uno de los cambios más importantes que tiene un ser humano es cuando ingresa a la universidad, porque los estilos de vida de los jóvenes pueden afectar positivamente o negativamente sobre su rendimiento académico, por todos los cambios que se presentan en esta nueva etapa en sus vidas. Aunque es importante resaltar que no todos los estilos de vida son modificables a lo largo de la vida universitaria ni todos al tiempo influyen o se relacionan directamente con el desempeño académico, pueden ser uno o varios que lleven al estudiante a tener un desempeño académico alto o bajo. Basado en lo anterior, esta investigación evaluará el estilo de vida que tienen los estudiantes de odontología de la Universidad Santo Tomas, a partir de la necesidad de conocer los hábitos y las conductas que tienen los estudiantes y que tan buenos o malos pueden ser sus resultados académicos. **Objetivo.** Evaluar los estilos de vida en estudiantes de segundo a décimo semestre de la Universidad Santo Tomás y comparar si estos repercuten con su rendimiento académico. **Metodología.** Se realizó un estudio No probabilístico por conveniencia, en 54 estudiantes de pregrado de segundo a décimo semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga. Los datos se procesaron en el programa EPIDAT con una potencia del 80%, con una media de 1.8 y una desviación estándar (DE) de 6.9, frecuencias, Chi cuadrado, ANOVA. **Resultados.** Los estudiantes que menos participaron fueron los de séptimo semestre en un porcentaje del 8%. Entre los participantes la edad promedio es de 20 años, el promedio acumulado es de 3.69 y el promedio de su estilo de vida es de 76.44 que equivale a un buen estilo de vida. En el factor personalidad, la competitividad y agresividad, muestra diferencias estadísticas significativas con el rendimiento académico. Así mismo, los que no han tenido que repetir materia alguna tienen un mejor estilo de vida, siendo bueno el que predomina **Conclusiones.** Los estudiantes que les financian sus estudios tienen mejor estilo de vida, al igual que aquellos que tomaron como primera opción estudiar odontología. De acuerdo a la aprobación de materias y el número de veces que repite alguna asignatura, estos indicadores no alteran el estilo de vida de los estudiantes.

Palabras Claves: Estilos de Vida, Rendimiento Académico, Odontología.

ABSTRACT

Introduction. Humans beings have been creating and adapting a series of behaviors and habits; which can be changed throughout their life, helping them to meet the different scenarios that may be involved in their daily life or in a society in which it operates. Determining your lifestyle,

whose concept is based on individuality, personality, behaviors, projections and the way of dealing when a problem arises, therefore, a lifestyle is cognitive, sensitive and relatively individually. One of the most important changes that a human being can experience is when they enter college, because the lifestyles of young people can affect positively or negatively on their academic performance, all changes that occur in this new stage in their lives. While it is important to note that not all lifestyles are modifiable throughout university life and all the time influence or are directly related to academic performance, may be one or several that lead the student to have a high or a low academic performance. Based on the above, this investigation will assess the lifestyle with the students of Dentistry School from the University of Santo Tomás, from the need to know the habits and behaviors that students have and how good or bad can be their academic performances. **Objectives.** Evaluate the lifestyles in students from second to tenth semester of the University of Santo Tomas and compare if their lifestyles affect their academic performance. **Methodology.** A non-probabilistic study was done for convenience, in 54 undergraduates from second to tenth semester of the Faculty of Dentistry at the University of Santo Tomas of Bucaramanga. Data were processed in EPIDAT with a power of 80%, with a mean of 1.8 and a standard deviation (SD) of 6.9, frequencies, Chi square, ANOVA **Results.** Students who participated less were the ones in seventh semester at a rate of 8%. Participants included the average age is 20 years, the grade point average is 3.69 and the average lifestyle 76.44 is equivalent to a good lifestyle. In the personality factor, competitiveness and aggressiveness, shows statistically significant differences in academic performance. Also, those who have not had to repeat any matter have a better lifestyle, being good predominates. **Conclusions.** Students who finance their own studies have a better lifestyle, like those who their first choice was to study dentistry. According to the approval of subjects and the number of times they had repeat it a subject, these indicators do not alter the lifestyle of the students.

Key Words: Lifestyle, Academic Performance, Dentistry

RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

1. Introducción.

Los seres humanos han ido creando y adaptando una serie de conductas y hábitos; los cuales les ayudan a determinar su estilo de vida, cuyo concepto está basado en la individualidad, la personalidad, los comportamientos, las proyecciones y los enfrentamientos que se tienen frente a los problemas, es decir, el estilo de vida es cognitivo, sensitivo y relativamente individual. En la niñez el estilo de vida está influenciado por los padres hasta su adolescencia; en el momento en que se ingresa a la vida universitaria, esto puede implicar cambios significativos en los estilos de vida y pueden verse afectados al momento de adquirir una responsabilidad académica (1). Basado en lo anterior, esta investigación evaluará el estilo de vida que tienen los estudiantes de odontología de la Universidad Santo Tomás, a partir de la necesidad de conocer los hábitos y las conductas que tienen los estudiantes y que tan buenos o malos pueden ser sus resultados académicos. A partir de una encuesta individual dirigida a un grupo de estudiantes seleccionados; cuyos resultados se tomarán como referencia para planear las diferentes estrategias que ayuden a mejorar el rendimiento académico.

1.1. Planteamiento del problema. El estilo de vida es un conjunto de hábitos y conductas individuales que son representados a partir del ámbito psicológico, social, cultural, familiar, económico y académico, los cuales son de vital importancia ya que permiten clasificar a las personas en ciertas categorías según la manera como dirigen su vida. (2)

La universidad, para la mayoría de los jóvenes representa y define el resto de su vida y es allí donde el tránsito por ella será acertado o no, dependiendo de las condiciones sociales, económicas, culturales, históricas y políticas que hayan vivido antes y durante la permanencia universitaria. En un estudio realizado en México, se observó que en los alumnos existían grupos más vulnerables, con conductas que se canalizaban hacia hábitos inadecuados y problemas, principalmente en el rendimiento académico. Observando una deserción y/o disminución del rendimiento académico en los primeros semestres de la carrera y los que lograron concluir sus estudios, lo hicieron en un número mayor de semestres de lo programado y con promedio académico final bajo. (3)

El cambio en los estilos de vida de los estudiantes, desde la exigencia académica del bachillerato a la de universidad, puede llegar a influir de manera positiva o negativa en el rendimiento académico, pero realmente no se ha evaluado cual es la dimensión y alteración de dichos hábitos con la entrada a la universidad. El rendimiento, académico es una de las principales variables en educación y ha sido objeto de numerosos estudios, desde diversos enfoques teóricos y metodológicos dada su importancia. Un ejemplo de ello es el estudio de Liñan (2011) quien analizó el rendimiento relacionado con el coeficiente intelectual; Bolaños y cols (1998) y Ortiz-

Fernandez y cols (2014), estudiaron los métodos de enseñanza y el rendimiento académico, que como se puede evidenciar, son estudios que olvidaron el enfoque de estilo de vida como órgano integral en un mismo individuo y no relacionaron todo su concepto en el rendimiento de cada estudiante. (4)(5)(6)

De acuerdo a lo anterior, es importante recordar que el programa de Odontología que ofrece la Universidad Santo Tomás, está fundamentado con diversos procedimientos pedagógicos, que requieren de responsabilidades académicas intensivas, clínicas y éticas, durante los diez semestres programados por lo tanto de estudiantes que presenten habilidades, competencias y destrezas cognitivas, clínicas e interpersonales. Las habilidades mencionadas podrían verse afectadas por el estilo de vida y por lo cual es importante evaluar su relación. (2)

En concordancia con los estudios anteriores se plantea la siguiente pregunta de investigación, ¿El estilo de vida tendrá alguna relación en el desempeño académico en los estudiantes de segundo (II) a décimo (X) semestre de la facultad de odontología de la Universidad Santo Tomás?

1.2. Justificación. El estilo de vida de una persona es un elemento fundamental que tiene gran influencia en el desempeño a nivel individual, familiar, estudiantil, laboral y social. Por lo tanto, se deben tener en cuenta para estimar en lo posible soluciones y así poder determinar un programa como base para la planificación educativa de la facultad de odontología de la Universidad Santo Tomás. A partir de esto, es necesario hacer un análisis global sobre la educación, que acompaña al individuo en todo su entorno, entre estos, los continuos cambios sociales y culturales.

Por esta razón, los resultados que arroja esta investigación, se podrían contemplar como solución a la necesidad, que de manera creciente, se ha venido observando en los estudiantes, especialmente en aquellos que han bajado su rendimiento académico, y que podría ser causado por su estilo de vida; por lo tanto, la institución, en su programa de bienestar universitario intervendría en ayuda de aquellos estudiantes que no identifican su problema. (7)(8)

Identificar los estilos de vida permitirá incorporar líneas de investigación, que abarquen la calidad del tiempo y del paso del estudiante por la institución, y que permita una adecuada toma de decisiones con respecto al programa académico, en pro de un mejoramiento del entorno físico y mental de los estudiantes. Uno de los aspectos de más importancia dentro de un programa de evaluación y seguimiento institucional, son las condiciones y el entorno en que los alumnos desarrollan su formación universitaria.

El propósito de este trabajo, es aportar información relevante acerca de las características de los estudiantes de odontología, identificar falencias y promover cambios necesarios para el mejoramiento en el ámbito académico de los estudiantes de la facultad de odontología de la Universidad Santo Tomás, ya que como se evidenció con anterioridad, el rendimiento académico de los estudiantes no se explica única y exclusivamente por las calificaciones obtenidas, si no que considera la existencia de otros aspectos; por lo tanto conocer los estilos de vida de los estudiantes de segundo a décimo semestre, permita identificar posibles relaciones con su desempeño académico. (3)

2. Marco Teórico.

Estilo de vida, el ser humano siempre ha querido vivir de la mejor manera sin aceptar que con el paso del tiempo y la edad se irán produciendo cambios tanto físicos (deterioro físico por cuestiones de salud, disminución de la talla, pérdida de elasticidad en la piel, pérdida de peso etc.) como emocionales (depresión, estrés, tristeza profunda, sensación de soledad etc.) Arrojando como resultado el envejecimiento y la muerte. El concepto de estilo de vida relacionado con la salud, se dio a conocer mediante una investigación donde se tomó en cuenta la percepción del individuo, sobre cuáles eran sus deseos y que era lo que más le motivaba en el proceso para la toma de decisiones. Este concepto busca reconocer la percepción de las personas sobre su estado físico, mental, social y espiritual, que depende en gran parte de sus propios valores, su cultura e historia personal, sus condiciones económicas, las tradiciones, y sería la explicación del cómo se comporta y actúa entre la sociedad. El estilo de vida es una manera de llevar la vida, es una tarea individual, es la forma de vivir de las personas, es la esfera de conducta y emoción del individuo, basado en los componentes afectivos, emocionales y conductuales, los cuales se podrían convertir en factores de riesgo para la buena salud de la persona. (9)(10)

Hasta el día de hoy y desde diferentes áreas del conocimiento. Se habían estudiado distintas variables relacionadas con el estilo de vida. Sin embargo, a nivel individual se ha mencionado que el estilo de vida es debido a las pocas oportunidades para tener una vida mejor, es por esto, que los últimos estudios han intentado caracterizar el modo de vida, utilizando criterios en los que la epidemiología y las ciencias sociales sean partícipes y ofrezcan aportes para restablecer las relaciones entre las condiciones materiales y la manera en que los grupos sociales se pueden organizar, para mejorar los estilos de vida de los individuos. Lo anterior, incluye elementos en los que el individuo se ve afectado de manera favorable o desfavorable, tales como: el control de emociones, consumo de sustancias psicoactivas y/o el aprovechamiento del tiempo; y conductas habituales como: tabaquismo, cantidad de actividad física, hábitos de alimentación, etc., las cuales ayudan a visualizar el modo en que se lleva la vida y las posibles relaciones con enfermedades generadas por malos hábitos. (9)(11)

Hablar de estilos de vida saludables, no es solo el estado físico y la calidad de vida de acuerdo a su entorno. Es necesario involucrar el estado psíquico, tener un equilibrio entre lo físico y lo mental, hace que la persona esté bien consigo misma. Sin embargo, llevar este equilibrio de forma lineal y conjugarlo con la rutina diaria es complicado y hace que las personas adopten nuevas formas de llevar su día, que al final, no les favorece para su salud; es aquí donde los investigadores abordan su interés para saber cómo el estilo de vida logra tener influencia en la salud e incluso, en su comportamiento y en los resultados de sus propias metas. (10)(12)

La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, hacen más atractiva, factible y adecuada la condición de vida. Numerosos estudios, han intentado explicar que un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir enfermedades en grupos poblacionales, especialmente si se enfocan en buscar información acerca de los factores biológicos, culturales, sociales y psicológicos que enmarcan un estilo de vida saludable. (13)(14)

En un estudio realizado en la Universidad Nueva Granada (Colombia), aplicado a profesionales de la salud, para establecer el estilo de vida según el modelo biomédico, encontraron que el

11.5% de los médicos y el 6.73% de las enfermeras presentan un estilo de vida saludable, sin embargo se evidenciaron problemas en la búsqueda de tiempo para las actividades físicas y el deporte. (15)

Otro estudio de la Universidad Javeriana de Cali, analizó las creencias relacionadas con estilos de vida en estudiantes universitarios, encontrando alta frecuencia de creencias favorables a la salud en todas sus dimensiones evaluadas, excepto para el sueño. (13)

Grimaldo Muchotrigo MP, evaluó estilos de vida saludables en estudiantes universitarios según sexo, encontrando que, los hombres no tenían prácticas lúdicas regulares y en su alimentación preferían consumir más carbohidratos y fibra. (2)

Otro estudio realizado por la escuela de Salud Pública y Medicina Tropical de la Universidad Médica del Sur de China, analizó en qué medida los estudiantes exhibían estilos de vida saludables y si las variables socioeconómicas influían en estos; encontrando que un gran porcentaje de los estudiantes universitarios no presentan estilos de vida saludables y estas pueden predecir en cierta medida las características sociales. (16)

2.1. Componentes de un estilo de vida saludable. Los estudiantes universitarios forman parte de un grupo característico dentro de la sociedad por el simple hecho de pertenecer a una institución de educación superior, dándoles un reconocimiento social, infundado o no, pero se entiende que sus estilos de vida son diferentes frente al resto de la sociedad por el ambiente que los rodea, el tiempo disponible, las horas de alimentación y el tiempo familiar. (17)

En la Universidad De Les Illes Balears España diseñaron un instrumento (Esvisaun), donde se evaluaron los estilos de vida y estados de salud de los estudiantes universitarios, el cual reúne los siguientes aspectos: características socio-demográficas, datos socioeconómicos, estados de salud y calidad de vida, entre otras. Obteniendo como resultados que el cuestionario Esvisaun puede considerarse válido y fiable para identificar hábitos de vida saludable y estados de salud, con el objetivo de promocionar salud en el entorno universitario. (14)

A partir de estudios como estos, el estilo de vida puede considerarse como las decisiones que toma una persona o grupo de personas, así como las actividades, actitudes, conductas, tradiciones y hábitos, para enfrentar los diferentes escenarios en los que puede verse involucrado en su vida diaria, o en la sociedad en la que se desenvuelve y que así puedan ser modificados a lo largo de su vida. (17)

2.2. Clasificación de las dimensiones en los estilos de vida de los jóvenes.

- Actividad física y ejercicio.
- Tiempo Libre y de ocio.
- Autocuidado y cuidado médico.
- Hábitos alimenticios.
- Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

- Sueño.
- Sexualidad (2).

2.2.1. Actividad física y ejercicio. Es definido como todo movimiento corporal producido por músculos esqueléticos, que resultan en gasto energético, incluye actividades diarias, como limpiar la casa o caminar al trabajo, bajar o subir escaleras, pero que no debe ser considerado como ejercicio, ya que el ejercicio en sí, es una subcategoría perteneciente a la actividad física de movimientos coordinados y planificados. (15)(18)(19)

2.2.2. Tiempo libre y de Ocio. El tiempo libre es el tiempo que no está sujeto a ninguna obligación, sea familiar, laboral o académica. Es decir, que no está sujeto a ninguna necesidad en particular, ya que es el tiempo que se posee para tener alguna actividad de ocio. Por lo tanto, el ocio no solo es la posibilidad de realizar algo cuando se tiene tiempo libre, sino también tener esa sensación de libertad y relajación al efectuar diversas actividades que sean de nuestro agrado. Para los estudiantes universitarios el tiempo libre se ve limitado por las exigencias académicas impuestas por la universidad. (19)(20)

2.2.3. Autocuidado y cuidado médico. El autocuidado y cuidado médico es una acción que se aprende y que tiene lugar en algún momento de la vida cuando los individuos realizan, a consciencia, comportamientos orientados específicamente para su bienestar. Estos comportamientos llevan a los estudiantes universitarios, que ya se están convirtiendo en adultos jóvenes, a tener más responsabilidad personal sobre ellos mismos. Implica tener más consciencia sobre su estado de salud, así como estar atentos y detectar a tiempo, los signos y síntomas asociados a alguna enfermedad e impedir la aparición de alguna afección que pueda comprometer su bienestar y salud física, ya que está en ellos cuidarla e ir adquiriendo nuevos comportamientos de autocuidado, que los acompañarán por el resto de su vida adulta. (20)(21)

2.2.4. Hábitos alimenticios. Práctica que permite satisfacer las necesidades físicas del organismo, para favorecer o no al funcionamiento diario de los sistemas y por consiguiente afectará el estado de salud. Por lo tanto, se deben considerar la selección, la cantidad, tipo de alimentación y las horas en que se realice la ingesta de las comidas. La promoción en salud debe ir encaminada a llevar hábitos alimenticios sanos, que evite que los jóvenes universitarios caigan en hábitos inadecuados o extremos, que pueden contribuir, a la larga, al desarrollo de enfermedades graves. Los hábitos alimenticios sanos que vayan unidos a una actividad física activa, ayudará a los estudiantes universitarios a mejorar su estilo de vida y a volverla más productiva y sana. (21)

2.2.5. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. El alcohol, el tabaco y otras drogas han existido desde tiempo memoriales, y en años pasados se asociaban a ceremonias y a ritos. En muchas culturas la ingesta de alcohol y tabaco es socialmente aceptable, así como el uso de algunas drogas, llevando hasta la legalización. Pero también, se ha visto cómo el consumo

exagerado y sin control de estas sustancias han tenido efectos negativos en la vida de los jóvenes universitarios, tanto en su ámbito familiar, social y académico. Los jóvenes universitarios llevados por la presión, incertidumbre y angustia de no saber cómo enfrentar las situaciones que se le presentan día a día, encuentran que el consumo de estas sustancias les ayuda a quitar sus inhibiciones y quitarse esa presión y finalmente comportarse como la sociedad que los rodea esperan que se comporten, ya que pueden ver incrementadas sus sensaciones placenteras, pero corriendo el riesgo que el consumo se vuelva adicción. (22)

2.2.6. Sueño. es un estado funcional de reposo y autorregulación del organismo que se alterna con el estado de vigilia, es decir el estado de conciencia. Los trastornos del sueño se han convertido en uno de los problemas de salud en la sociedad actual. Una buena calidad de sueño no solo favorece al estado de salud, sino que también, influye de manera positiva en la calidad de vida. Por esto, los jóvenes universitarios requieren de una buena calidad de sueño, porque el hecho de poder dormir bien les permite realizar cualquier actividad diaria con un nivel de atención adecuado. La promoción en salud de esta dimensión debe ir encaminada a que el tiempo de sueño aunque sea corto debe ser de calidad, o al menos tratar que sea así, para que el organismo pueda reposar y autorregularse. (23)(24)(25)(26)

2.2.7. Sexualidad. A lo largo de la vida, la sexualidad se manifiesta de manera diferente y diversa para cada persona. Hace parte de una extensión de la personalidad, ya que cada persona la maneja de manera diferente y expresa su sexualidad de forma distinta. En la sexualidad debe existir la salud sexual, donde al estar debidamente informado, el individuo logre integrar todos los elementos que potencien su personalidad, comunicación y el amor hacia quienes lo rodean, y que no sea relacionada solamente en las posibles consecuencias del acto sexual. Esta dimensión para los jóvenes universitarios es de vital importancia, ya que al comenzar su vida universitaria la presión de sentirse incluidos y la sensación de pertenencia hacen que comiencen a tener una vida sexual activa; esta dimensión incluye: relaciones sexuales esporádicas, sin protección, suficiente madurez para pensar en cómo conseguir una salud sexual sana, embarazos no deseados, abuso sexual y/o enfermedades de transmisión sexual.(27)(14)(28)

2.3. Desempeño Académico. Puede definirse como una manera de medir las capacidades del estudiante, que expresa lo aprendido a lo largo del semestre, mediante un indicador numérico, es decir, una nota cuantitativa que expresa si el estudiante ha cumplido satisfactoriamente las metas impuestas por el docente y así obtener un desempeño académico lo suficientemente alto. Las dimensiones de los estilos de vida pueden influir de manera positiva y/o negativa en el rendimiento académico de los estudiantes. En la universidad es de importancia tener un rendimiento académico bueno, ya que, tener buenas notas y un promedio alto va asociado a conseguir un mejor empleo y poder entrar en las mejores universidades a la hora de realizar estudios de posgrado, pensando a futuro. (29)

Con esto en mente, los estudiantes hoy en día enfrentan más desafíos al tratar de cumplir con las exigencias académicas impuestas por la Universidad, ya que no solo hay demanda por cumplir con las clases teóricas y ser sobresaliente en ellas, sino además, por sobresalir en las clases teórico-prácticas que exigen más trabajo y más responsabilidad. Esta demanda por cumplir y el

deseo por sobresalir académicamente pueden llevar al estudiante a extenuarse, llevándolo a que pierda el interés por el estudio, sentir estrés, ansiedad y afectando su bienestar físico y mental; y por ende modificando sus estilos de vida y finalmente afectando negativamente su desempeño académico, haciendo más difícil que se obtengan buenas calificaciones, consiguiendo incluso a que el estudiante pierda asignaturas dando como resultado que se atrase de semestre, o que por su bajo promedio académico quede por fuera de la universidad o que los lleve a pensar en cambiar de carrera o de universidad, por una donde la carga académica sea menor. (30)(31)

Vélez van Meerbeke, menciona que los estilos de vida y el desempeño académico se encuentran relacionados y que al modificar los estilos de vida, estos van a influir en la vida del estudiante y por ende en su vida académica. (29)

Es importante resaltar que no todos los estilos de vida son modificables a lo largo de la vida universitaria ni todos al tiempo influyen o se relacionan directamente con el desempeño académico, pueden ser uno o varios que lleven al estudiante a tener un desempeño académico alto o bajo. Por ende es necesario entonces, conocer el tipo de población para la cual va dirigida la educación, evaluar el perfil del estudiante dentro del escenario político, sociodemográfico, económico y educativo en el cual se ha desarrollado, y valorar sus necesidades, intereses y problemática para las generar políticas necesarias para ayudar al mejor desempeño de los estudiantes.(32)

El logro de los objetivos por tener un desempeño académico alto en cada semestre, va de la mano con la forma como cada estudiante procesa todo lo aprendido, independientemente de los estilos de vida que lleve.

Existe una diferencia de género, así que tanto hombres como mujeres llevan estilos de vida diferente y por ende tendrán habilidades cognitivas distintas y su desarrollo académico será distinto. Esta información es necesaria para generar nuevas estrategias metodológicas para la adquisición de conocimiento científico y tecnológico, y estimular fundamentalmente el desarrollo de aptitudes, de valores, y particularmente la formación de un pensamiento crítico e independiente. (33)

2.4. Instrumentos para medir estilos de vida. Para medir los estilos de vida hay disponibles pocos instrumentos por ser de tipo genérico, es decir, que fueron realizados para ser aplicados a una población en general y no a personas con alguna enfermedad específica. Los más conocidos de este tipo son el "FANTASTIC" y el "Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP)" los cuales han sido traducidos al español. (35)

2.4.1. El "fantastic" es un instrumento genérico que fue diseñado en Canadá en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster. Y aunque hoy es considerado como una herramienta útil para poder identificar y medir los estilos de vida de una población en general, no se ha podido demostrar su utilidad para identificar y medir los estilos de vida "poco saludables" en poblaciones de tengan una enfermedad específica. (35)(38)

2.4.2. El "Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP)" es un instrumento que en su versión original fue creado en el 1987 en Estados Unidos en el Departamento de Enfermería de la Universidad de Nebraska Medical Center, y aunque fue utilizado ampliamente desde su realización ya no se encuentra disponible. Actualmente, se utiliza la segunda versión que fue revisada y actualizada para reflejar con mayor exactitud la literatura actual y la práctica. La segunda versión del instrumento es conocido como "Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP)" y continúa midiendo los estilos de vida saludables que una persona decide tener por iniciativa propia y que servirán para mejorar y mantener su nivel de bienestar propio. (39)

3. Objetivos

3.1. Objetivo general. Evaluar los estilos de vida en estudiantes de segundo a décimo semestre de la Universidad Santo Tomás y comparar si estos repercuten con su rendimiento académico.

3.2. Objetivos específicos.

- Valorar el estilo de vida de los estudiantes y su relación con salud, por medio de un cuestionario validado.
- Comparar cuantitativamente y cualitativamente los resultados de cada cuestionario de estilo de vida con las variables sociodemográficas de los estudiantes.
- Relacionar cual factor correspondiente al estilo de vida (familia y amigos, tipo de actividades, nutrición, tiempo de descanso, y/o personalidad) influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

4. Metodología

4.1. Tipo de estudio. Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal ya que este describe un problema de hábitos y conductas de determinada población, en el cual, comparamos como estos se ven reflejados en los resultados académicos. este estudio permite identificar los estilos de vida saludable en estudiantes de la universidad santo tomás, de segundo a décimo semestre.(44)

4.2. Selección y descripción de participantes.

4.2.1. Población. El universo estuvo conformado por la población total de los estudiantes de pregrado de segundo a décimo semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, la cual es de 900 alumnos.

4.2.2. Muestra. El cálculo del tamaño de la muestra se realizó en el programa EPIDAT con una potencia del 80% y una población de 900 estudiantes, con una media de 1.8 y una desviación estándar 6.9 para considerar que tamaño de muestra es de 54 estudiantes con el fin de cumplir los objetivos planteados.

4.2.3. Muestreo. No probabilístico por conveniencia. Se recolectaron 6 encuestas por semestre con participación voluntaria, de las cuales se descartaron 4 por estar diligenciadas de forma incompleta.

4.3. Criterios de selección.

4.3.2 Criterios de inclusión.

- Estudiantes de 18 a 25 años.
- Estudiantes de segundo a decimo semestre.
- Estudiantes que deseen participar en el estudio

4.3.2 Criterios de exclusión.

- Encuestas que no estén debidamente diligenciadas.

4.4. Variables. (Ver apéndice A)

4.4.2 Sociodemográficas.

- Edad: Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento.
- Sexo: Condición orgánica que distingue a los hombres de las mujeres.
- Estrato sociodemográfico: Medida total de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual, basada en sus ingresos, educación, y empleo.
- Área geográfica de procedencia: Lugar de donde procede el encuestado.

4.4.3 De evaluación.

- Trabajo: Profesión, acción o función que se desempeña una persona para ganar el sustento.
- Financiación de estudios: Forma de pago o acceso económico a la educación.
- Semestre: Periodo de tiempo en el cual se estudia que dura seis meses.
- Nivel de formación: Cada una de las etapas que forman la educación de un individuo.
- Número de estudiantes por semestre: Cantidad de personas en el mismo nivel.
- Elección de carrera: Decidir pertenecer a la facultad.
- Aprobación de materias: El estudiante ha cursado y aprobado cada una de las materias según su semestre.

- Consumo de alcohol: Ingerir o consumir bebidas nocivas para la salud.
- Consumo de tabaco: Consumir altos niveles de nicotina.
- Horario de comidas: Horas que son dedicadas para la alimentación.
- Actividades de tiempo libre: Tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales.
- Chequeos médicos: Son los exámenes rutinarios que la gente hace para saber sobre su estado de salud.
- Autocuidado: Tiempo que dedican las personas a cuidarse, arreglarse para verse bien.
- Horas de sueño: Cantidad de tiempo que dedican un individuo a dormir.

4.5. Instrumento de Recolección. Encuesta estilos de vida "FANTASTIC". Instrumento validado por López-Carmona et al (2000) (ver Apéndice B).

La calificación sobre el estilo de vida, medido por el instrumento «FANTASTIC», es un cuestionario estandarizado con 25 ítems cerrados que exploran la relación con la familia y amigos, actividad física, nutrición, consumo de tabaco y otras toxinas, consumo de alcohol, horas de sueño, uso de cinturón de seguridad, presencia de estrés, tipo de personalidad, pensamientos positivos, ansiedad, depresión y satisfacción con las labores que se desempeñan. En la versión de 3 opciones de respuesta, que fue la versión escogida para este estudio; cada uno de los ítems se califica de 0 a 2 para una valoración total máxima posible de 50 puntos. (35)

Los ítems contenidos en el cuestionario incluyen conductas que pueden estar relacionadas con el estado de salud y se califican por medio de una escala de Likert, la cual mide el grado de opinión o conducta respecto a cada pregunta planteada, atribuyendo un determinado número de puntos a cada opción de respuesta de la siguiente manera: < 39 puntos= existe peligro, 40 a 59 puntos = malo, 60 a 69 puntos = regular, 70 a 84 puntos = bueno, 85 a 100 puntos = excelente. Y el determinado número de puntos estará estratificado en cinco niveles categorizados de cero a cuatro. Los resultados se pueden interpretar entendiendo por principio que teniendo una categorización de cero, mayor es la necesidad de cambio. Es decir, que si los resultados están estratificados en cuatro indica que el encuestado tiene un estilo de vida excelente; tres indica que el encuestado lleva un estilo de vida bueno; dos indica que el estilo de vida que lleva el encuestado es regular, ya que existen riesgos para su salud; uno indica que el estilo de vida es malo, no es el adecuado aunque existe algún beneficio para la salud. (40)

4.6. Procedimiento de investigación. El presente estudio se realizó durante el año 2015 y el aporte de este trabajo de investigación es identificar los tipos de estilos de vida de los estudiantes de segundo a décimo semestre de la facultad de Odontología de la Universidad Santo Tomás y si estos afectan su desempeño académico.

- Búsqueda de información sobre el tema en diferentes fuentes. Para poder dar inicio al anteproyecto con creación de instrumento de investigación (encuesta), con el propósito de aplicarla a los estudiantes de pregrado de odontología de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, con su respectivo consentimiento informado (Ver apéndice C); se solicitó el permiso en la Facultad de Odontología y al comité de investigación y bioética de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga para realizar la encuesta a los estudiantes de pregrado de segundo a décimo semestre.

- Se aplicó la prueba piloto a 10 estudiantes, en un ambiente propicio que motivara a los estudiantes a responder la encuesta (salón de clase). Se solicitó a los estudiantes que leyeran detenidamente el consentimiento informado y que en caso de estar conformes lo firmaran y autorizaran la aplicación de la encuesta. (Ver apéndice C)
- Se procedió a realizar la encuesta a los estudiantes de segundo a décimo que voluntariamente quisieran responderla y estuvieran presentes el día de realización de la misma.
- Los datos de promedios se obtuvieron directamente de la plataforma de uso personal de cada estudiante en el momento de diligenciamiento de la encuesta.
- Con los datos obtenidos y la información registrada se realizó la tabulación en Excel y análisis de resultados, se desarrolló el informe final del proyecto de grado.

4.7. Implicaciones Bioéticas. Este estudio por medio de la resolución 008430 de 1993 y de acuerdo al artículo 11, se clasifica como una investigación de riesgo mínimo, ya que los participantes no serán expuestos a intervenciones ponga en riesgo su integridad física, pero se tiene en cuenta que la encuesta a realizar puede tratar aspectos sensitivos a su conducta, los cuales pueden causar algún tipo de alteración de índole emocional, por lo tanto se solicitó el consentimiento informado (Ver apéndice C).

4.7.1. Principio de Beneficencia. Se tendrá como prioridad reducir al mínimo los riesgos a quienes participen de este proyecto de investigación. Aunque este proyecto no lleva un riesgo físico, se buscará reducir los aspectos sensitivos conductuales de los participantes que se puedan presentar durante la investigación y que prevalezca el bien de las personas que participen.

4.7.2. Principio de Autonomía. Toda persona que participó en esta investigación tuvo derecho a decidir hacer parte de ella, sin la imposición de terceros o del investigador para realizarla.

4.7.3. Principio de no maleficencia. A cada uno de los participantes en esta investigación se le explicó debidamente las técnicas de recolección de datos y el uso que se le daría a la información suministrada por ellos. Del mismo modo se explicó que la información suministrada por ser de carácter privado no será usada para fines distintos a esta investigación según lo estipula la Ley 1266 de 2008.

4.7.4. Principio de Justicia. Cada participante en esta investigación se trató de acuerdo con lo que es debidamente correcto moralmente y éticamente, sin discriminación de género, raza o condición sociocultural. (36)(37)

3. Resultados

En este estudio se evaluaron 50 estudiantes de la facultad de odontología de segundo a décimo.

Tabla 1. Distribución de variables socio demográficas

SEMESTRE	N	%
Total	50	100%
2	6	12%
3	6	12%
4	6	12%
5	5	10%
6	6	12%
7	4	8%
8	6	12%
9	6	12%
10	5	10%
Sexo		
Mujer	30	60%
Hombre	20	40%
Estrato		
2	1	2%
3	15	30%
4	25	50%
5	4	8%
6	5	10%
Trabaja		
No	48	96%
Si	2	4%
Estado civil		
Soltero	47	94%
Casado	2	4%
Unión libre	1	2%
Financiación de estudios		
Propios	1	2%
Padres	46	92%
Beca	1	2%
Financiación	2	4%
Núcleo familiar		
Mamá, papa, hermanos	33	66%
Mamá y hermanos	6	12%
Papa y hermanos	2	4%
No vive con los papas	2	4%
Otros	7	14%
Convivencia		
Con su familia	26	52%
Habitación arrendada	11	22%
Con un familiar	13	26%

Los estudiantes que menos participaron fueron los de séptimo semestre en un porcentaje del 8%. Seguido por los de 10 y 5 semestre en un 10%, los estudiantes de 2, 3, 4, 6, 8, 9. Tuvieron mayor

participación del 12% cada uno (tabla 1). Entre los participantes la edad promedio es de 20 años, el promedio académico acumulado es de 3.69 y el promedio de su estilo de vida es de 76.44 que equivale a un buen estilo de vida. (Tabla 2)

Tabla 2. Promedio de edad, promedio académico acumulado y estilo de vida.

	Promedio	D.E
Edad promedio	20.68	2.07
Promedio acumulado	3.69	0.22
Promedio estilos de vida	76.44	8.86

En el factor familia y amigos, las personas encuestadas reconocen en un 90% tener una comunicación con los demás, honesta, abierta y clara; reconocen en un 88% que dan y reciben afecto; y en un 70% reconocieron que obtienen el apoyo emocional que necesitan.

En el factor actividad física, los resultados fueron más diversos, ya que reconocieron en un 50% que rara vez o nunca realizan ejercicio activo, en comparación con un 28% que respondió que realiza ejercicio por lo menos 2 veces a la semana, mientras el 22% responde que lo realiza 3 veces por semana. Sin embargo, un 68% de los encuestados afirmaron que disfrutan de tiempo libre y relajación algunas veces. Esto indica que la mayoría de encuestados disfruta más del tiempo libre y relajación que realizar ejercicio activo.

En el factor Nutrición, los encuestados que reconocieron tener una alimentación balanceada algunas veces corresponden al 66% y desayunar casi siempre a un 58%; presenta un índice alto en el consumo de azúcar, sal y comida basura con un 62%. El 78% de los encuestados reconocen encontrarse con un sobrepeso de 4Kg o estar en su peso ideal.

En el factor Tabaco y toxinas, el 80% de los encuestados reconocieron no consumir nada de tabaco; en un 94% de los encuestados, estos reconocieron que rara vez o nunca han abusado de drogas; en cuanto al consumo de café, té, y refrescos de cola un 84% por ciento reconocen que su consumo es de menos de tres veces al día.

En el factor Alcohol, un 88% de los encuestados admitió que su promedio de consumo al día es de menos de 2 bebidas; el 70% admitió que nunca bebe alcohol y conducen.

En el factor Sueño, un 38% reconoció que casi siempre duermen de 7 a 9 horas por noche, sin embargo, otro 38% reconoció que duermen esa misma cantidad de horas pero algunas veces. Un 76% reconocen que siempre usan el cinturón de seguridad y el 48% de los encuestados admitió tener de uno a dos episodios de estrés importantes el año pasado.

En el factor Personalidad, el 60% de los encuestados admitieron que algunas veces han tenido la sensación de urgencia o impaciencia; un 62% admite que casi nunca han tenido sentimientos de competitividad y agresividad. Un 66% reconoce que casi nunca han tenido sentimientos de ira y hostilidad.

En el factor interior un 72% de los encuestados piensa de manera positiva casi siempre; mientras que el 66% algunas veces ha sentido ansiedad o preocupación. El 56% de los encuestados admitieron que casi nunca han sufrido de depresión.

En el factor carrera, un 82% de los encuestados reconocen que casi siempre están satisfechos con el trabajo o labores que desempeña; el 82% admite que casi siempre tienen buenas relaciones con quienes le rodean. (Tabla 3).

Tabla 3. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (FANTASTIC)

Ítems	Opciones	N(%)
Familia 1: la comunicación con los demás es honesta, abierta y clara	Casi nunca	--
	Algunas veces	5 (10%)
	Casi siempre	45 (90%)
Familia 2: doy y recibo afecto	Casi nunca	--
	Algunas veces	6 (12%)
	Casi siempre	44 (88%)
Familia 3: obtengo el apoyo emocional que necesito	Casi nunca	-----
	Algunas veces	15(30%)
	Casi siempre	35(70%)
Actividad 1: ejercicio activo 30 minutos (p. ej., correr, andar en bicicleta, caminar rápido)	Rara vez o nunca	25 (50%)
	2 veces a la semana	14 (28%)
	3 veces a la semana	11 (22%)
Actividad 2: relajación y disfrute de tiempo libre	Casi nunca	1 (2%)
	Algunas veces	34 (68%)
	Casi diario	15 (30%)
Nutrición 1: alimentación equilibrada	Casi nunca	3 (6%)
	Algunas veces	33 (66%)
	Casi siempre	14 (28%)
Nutrición 2: desayuna diariamente	Casi nunca	3 (6%)
	Algunas veces	18 (36%)
	Casi siempre	29 (58%)
Nutrición 3: exceso de azúcar, sal. Grasas animales o comidas basuras	Frecuentemente	6 (12%)
	Algunas veces	31 (62%)
	Uso mínimo	13 (26%)
Nutrición 4: peso ideal	Más de 8 kg	4 (8%)
	Sobrepeso hasta 8 kg	7 (14%)
	Sobrepeso hasta 4 kg	39 (78%)
Tabaco 1: tabaquismo el año pasado	Cigarros	9 (18%)
	Solo pipa	1 (2%)
	Ninguno	40 (80%)
Tabaco 2: abuso de drogas: prescritas y sin prescribir	Frecuentemente	---
	Algunas veces	3 (6%)
	Rara vez o nunca	47 (94%)
Tabaco 3: café, té, refresco de cola	Más de 6 al día	2 (4%)
	3 a 6 al día	6 (12%)
	Menos de 3 al día	42 (84%)
Alcohol 1: promedio que consume al día	Más de dos bebidas	---
	2 bebidas	6 (12%)
	Menos de 2 bebidas	44 (88%)
Alcohol 2: bebe alcohol y conduce	Frecuentemente	1(2%)
	Rara vez	14 (28%)
	Nunca	35 (70%)

Tabla 3.a. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (FANTASTIC)

Sueño 1: duerme 7 a 9 horas por noche	Casi nunca	12 (24%)
	Algunas veces	19 (38%)
	Casi siempre	19 (38%)
Sueño 2: con qué frecuencia usa el cinturón de seguridad	Algunas veces	4 (8%)
	La mayoría de veces	8 (16%)
	Siempre	38 (76%)
Sueño 3: episodios de estrés importantes el año pasado	3 o mas	14 (28%)
	1 a 2	24 (48%)
Personalidad 1: sensación de urgencia o impaciencia	Ninguno	12 (24%)
	Casi siempre	5 (10%)
	Algunas veces	30 (60%)
	Casi nunca	15 (30%)
Personalidad 2: competitividad y agresividad	Casi siempre	2 (4%)
	Algunas veces	17 (34%)
	Casi nunca	31 (62%)
Personalidad 3: sentimientos de ira y hospitalidad	Casi siempre	1 (2%)
	Algunas veces	16 (32%)
	Casi nunca	33 (66%)
Interior 1: piensa de manera positiva	Casi nunca	---
	Algunas veces	11 (22%)
	Casi siempre	36 (72%)
Interior 2: ansiedad y preocupación	Casi siempre	4 (8%)
	Algunas veces	33 (66%)
	Casi nunca	13 (26%)
Interior 3: depresión	Casi siempre	2 (4%)
	Algunas veces	20 (40%)
	Casi nunca	28 (56%)
Carrera 1: satisfacción con el trabajo o labores que desempeña	Casi nunca	2 (4%)
	Algunas veces	7 (14%)
	Casi siempre	41 (82%)
Carrera 2: buenas relaciones con quienes nos rodean	Casi nunca	1 (2%)
	Algunas veces	6 (12%)
	Casi siempre	43 (83%)

*Frecuencias n(%).

5.1 Resultados de cuestionario de estilo de vida con las variables sociodemográficas.

Analizando la tabla de resultados, comparando la variable semestre con los estilos de vida, se evidenció que los estudiantes de octavo a décimo semestre tienen un mejor estilo de vida en comparación con los estudiantes de los demás semestres. Así mismo, respecto al sexo, se puede ver que las mujeres tienen un mejor estilo de vida que los hombres, sin embargo, el estilo de vida que más predominó en ambos sexos fue el bueno. Considerando el estrato, los encuestados que viven en el estrato tres cuentan con un mejor estilo de vida, seguido por los encuestados que viven en estrato cuatro.

Un alto porcentaje de estudiantes encuestados no trabajan, son los padres quienes financian los estudios y tienen un buen estilo de vida. Quienes asumen pagar sus estudios, tienen un estilo de vida regular. En la variable estado civil, se observó que en esta predominan los solteros, y presentaron un estilo de vida bueno que al compararlos con los que se encuentran casados y en unión libre, estos presentaron un estilo de vida regular.

Al comparar la variable opción odontología con estilos de vida, los encuestados que escogieron la odontología como primera opción y como segunda opción tienen un estilo de vida bueno, y en su mayoría los encuestados escogieron como primera opción la odontología. En cuanto a la variable aprobación de materias con estilos vida, los resultados que arroja esta comparación muestran que los estudiantes que han aprobado todas las materias y los estudiantes que no lo han hecho tienen un estilo de vida bueno.

La variable número de cigarrillos al día al compararla con los estilos de vida mostró que la mayoría de encuestados no fuma, y que además tienen un estilo de vida bueno. Pero también se pudo ver que hay encuestados que no fuman y tienen un estilo de vida regular al igual que los encuestados que fuman tres o más cigarrillos al día. La variable núcleo familiar al compararla con los estilos de vida, los resultados que arrojaron es que la mayoría de encuestados tienen un núcleo familiar biparental y cuentan con un estilo de vida bueno, al igual que los que tienen familia monoparental o no viven con los papás, adicionalmente, se puede observar que quienes conviven con su familia tienen un estilo de vida bueno, al igual que quienes viven en habitación arrendada o con algún familiar.

Al hacer la comparación de la variable número de hermanos con los estilos vida, los resultados arrojaron que los encuestados que tienen hermanos tienen mejores estilos de vida que aquellos que no tienen hermanos. La mayoría de encuestados con más de un hermano tienen un estilo de vida bueno.

La variable estado de salud con los estilos de vida, se observó que los encuestados en su mayoría consideraron tener un buen estado de salud. Sin embargo no todos tienen un buen estilo de vida, aunque predominó el estilo de vida bueno.

Al preguntar si ha repetido materias con los estilos de vida, sucede que, los que no han tenido que repetir materia alguna tienen un mejor estilo de vida, siendo bueno el que predomina. Así mismo, quienes no han quedado inactivos tienen un mejor estilo de vida. En general no se observaron diferencias estadísticas significativas entre los grupos para cada variable (Tabla 4).

Tabla 4. Estilo de vida según las variables sociodemográficas

	Variable	Regular*	Bueno*	Excelente*	Valor P**
Semestre	2	2(33%)	2(33%)	2(33%)	0,41
	3	2(33%)	2(33%)	2(33%)	
	4	3(50%)	3(50%)	---	
	5	---	3(60%)	2(40%)	
	6	2(33%)	3(50%)	1(16%)	
	7	---	2(50%)	2(50%)	
	8	1(16%)	4(66%)	1(16%)	
	9	2(33%)	4(66%)	---	
	10	---	5(100%)	---	
Sexo	Mujer(1)	5(16,7%)	17(56,7%)	8(26,7%)	0,18

Tabla 4.a. Estilo de vida según las variables sociodemográficas

	Hombre(2)	7(35%)	11(55%)	2(10%)	
Estrato	2	1(100%)	---	---	0,73
	3	3(20%)	10(66,7%)	2(13,3%)	
	4	6(24%)	14(56%)	5(20%)	
	5	1(25%)	2(50%)	1(25%)	
	6	1(20%)	2(40%)	2(40%)	
Trabajo	Si(1)	1(50%)	1(50%)	---	0,60
	No(2)	11(22,9%)	27(56,2%)	10(20,8%)	
Estado civil	Soltero(1)	10(21,3%)	28(59,6%)	9(19,1%)	0,19
	Casado(2)	1(50%)	---	1(50%)	
	Separado(3)	---	---	---	
	Unión libre(4)	1(100%)	---	---	
Núm. Cigarrillos al día	0	9(20,5%)	25(56,8)	10(22,7%)	0,40
	1	1(100%)	---	---	
	2	1(33,3%)	2(66,7%)	---	
	3	1(100%)	---	---	
	6	---	1(100%)	---	
Núm. De hermanos	0	1(50%)	1(50%)	---	0,84
	1	5(26,3%)	11(57,9%)	3(15,8%)	
	2	3(30%)	5(50%)	2(20%)	
	3	3(25%)	7(58,3%)	2(16,7%)	
	4	---	2(66,7%)	1(33,3%)	
	5	---	1(50%)	1(50%)	
	8	---	1(100%)	---	
	11	---	---	1(100%)	
Núcleo familiar Convive	Mamá, papá y hermanos(1)	8(24,2%)	18(54,5%)	7(21,2%)	0,79 0,32
	Mamá y hermanos(2)	2(33,3%)	2(33,3%)	2(33,3%)	
	Papá y hermanos(3)	---	2(100%)	---	
	No vive con los papás(4)	---	2(100%)	---	
	Otro(5)	2(28,6%)	4(57,1%)	1(14,3%)	
	Con su familia(1)	6(23,1%)	16(61,5%)	4(15,4%)	
	Habitación arrendada(2)	4(36,4%)	6(54,5%)	1(9,1%)	
	Con un familiar(3)	2(15,4%)	6(46,2%)	5(38,5%)	

Tabla 4b. Estilo de vida según las variables sociodemográficas

Estado de salud	Bueno(1)	10(22,7%)	25(56,8%)	9(20,5%)	0,84
	Regular(2)	2(33,3%)	3(50%)	1(16,7%)	
	Malo(3)	---	---	---	

*Frecuencias n(%); **P<0,05 Chi cuadrado

Tabla5. Estilos de vida Variables desempeño académico

Variable		Regular*	Bueno*	Excelente*	Valor p**		
Financia Estudios	Propios	1(100%)	---	---	0,48		
	Padres	11(23,9%)	25(54,3%)	10(21,7%)			
	Beca	---	1(100%)	---			
	Financiación	---	2(100%)	---			
Opción odontología	Primera opción	8(24,2%)	17(51,5%)	8(24,2%)	0,54		
	Segunda opción	4(23,5%)	11(64,7%)	2(11,8%)			
Aprobación materias	Si	7(26,9%)	14(53,8%)	5(19,2%)	0,88		
	No	5(20,8%)	14(58,3%)	5(20,8%)			
Repetido materias	Si	5(20,8%)	14(58,3%)	5(20,8%)	0,88		
	No	7(26,9%)	14(53,8%)	5(19,2%)			
Cuántas veces ha visto misma materia	Ninguna	7(25,9%)	15(55,6%)	5(18,5%)	0,92		
	Una vez	4(25%)	8(50%)	4(25%)			
	Dos veces	1(20%)	3(60%)	1(20%)			
	Tres veces	---	2(100%)	---			
Cual materia	Ninguna	7(25,9%)	15(55,6%)	5(18,5%)	0,17		
	Operatoria	---	3(100%)	---			
	Fármaco	1(20%)	3(60%)	1(20%)			
	Microbiología	---	---	1(100%)			
	Neurofisiología	1(50%)	1(50%)	---			
	De La Oclusión	---	---	---			
	Cultura Física Y Deporte	---	1(100%)	---			
	Biomateriales	---	1(50%)	1(50%)			
	Patología General	---	1(100%)	---			
	Morfología	---	---	1(100%)			
	Rehabilitación oral	---	---	1(100%)			
	Clínica del niño II	---	2(100%)	---			
	2 o 3 materias	3(100%)	---	---			
	4 o más materias	---	1(100%)	---			
	Inactivo	Si	1(16,7%)	4(66,7%)		1(16,7%)	0,84
		No	11(25%)	24(54,5%)		9(20,5%)	
Tutorías	Si	3(17,6%)	10(58,8%)	4(23,5%)	0,73		
	No	9(27,3%)	18(54,5%)	6(18,2%)			

*Frecuencias n(%); **P<0,05 Chi cuadrado

En el análisis de los factores correspondientes al estilo de vida (familia y amigos, tipo de actividades, nutrición, tiempo de descanso, y/o personalidad) y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes, se identificó que los estudiantes con buenas relaciones familiares y personales tienen mejor rendimiento académico. Así mismo, quienes practican alguna actividad y/o disfrutan de tiempo de esparcimiento, tienen mejores promedios, en comparación con los estudiantes que no realizan ningún tipo de actividad o no lo hacen con regularidad.

En el factor nutrición no mostró diferencias en el promedio y el factor tabaco y toxinas, reveló que estudiantes que no fuman, tienen mejores promedios. Por otra parte, quienes manifestaron algunas veces el abuso de drogas en comparación con quienes rara vez o nunca lo hacen, no presentaron diferencias en el promedio. En el factor Alcohol quienes manifestaron que su consumo al día sea de menos de dos bebidas tienen mejor rendimiento académico que quienes manifestaron consumir más de dos.

El factor sueño no se observaron diferencias en el promedio. En el factor cinturón de seguridad los que respondieron que lo usan siempre, son la mayoría de encuestados, y tienen un buen rendimiento académico. Quienes no tuvieron ningún episodio de estrés tienen un mejor rendimiento académico.

En el factor personalidad, la competitividad y agresividad, muestra diferencias estadísticas significativas con el rendimiento académico. En el factor Interior, las personas encuestadas que manifestaron tener episodios de presión, ansiedad y preocupación, tiene un rendimiento académico sobresaliente, pero quienes tienen un mejor rendimiento académico son los que expresaron casi nunca presentar estas sensaciones. En el factor carrera, en su mayoría los encuestados manifestaron estar satisfechos con las labores que desempeña, sin embargo quienes casi nunca tienen buenas relaciones con otras personas, tienen un rendimiento académico mejor. (Tabla 6)

En el ítem del ámbito personalidad 2: competitividad y agresividad, la mayoría de los encuestados al responder casi nunca en las opciones de respuesta, presentaron un rendimiento académico menor en comparación a los que respondieron casi siempre. (Tabla 7.)

Tabla 6. Promedio acumulado y estilo de vida

Ítems	Opciones	N	Promedio	DE*	Valor p**
Familia 1: La Comunicación Con Los Demás Es Honesta, Abierta Y Clara	Casi nunca	---	---	---	0,1
	Algunas veces	5	3,54	0,28	
	Casi siempre	45	3,71	0,21	
Familia 2: Doy Y Recibo Afecto	Casi nunca	---	---	---	0,58
	Algunas veces	6	3,65	0,17	
	Casi siempre	44	3,70	0,23	
Familia 3: Obtengo El Apoyo Emocional Que Necesito	Casi nunca	---	---	---	0,86
	Algunas veces	15	3,7	0,22	

Tabla 6.a. Promedio acumulado y estilo de vida

	Casi siempre	35	3,69	0,23	
Actividad 1: Ejercicio Activo 30 Minutos (P. Ej., Correr, Andar En Bicicleta, Caminar Rápido)	Rara vez o nunca	25	3,66	0,24	0,5
	2 veces a la semana	14	3,70	0,19	
	3 veces a la semana	11	3,75	0,22	
Actividad 2: Relajación Y Disfrute De Tiempo Libre	Casi nunca	1	3,70	0,22	0,98
	Algunas veces	34	3,69	0,25	
	Casi diario	15	3,70	0,22	
Nutrición 1: Alimentación Equilibrada	Casi nunca	3	3,73	0,25	0,80
	Algunas veces	33	3,70	0,22	
	Casi siempre	14	3,66	0,23	
Nutrición 2: Desayuna Diariamente	Casi nunca	3	3,66	0,20	0,41
	Algunas veces	18	3,64	0,21	
	Casi siempre	29	3,73	0,23	
Nutrición 3: Exceso De Azúcar, Sal. Grasas Animales O Comidas Basuras	Frecuentemente	6	3,75	0,25	0,82
	Algunas veces	31	3,68	0,22	
	Uso mínimo	13	3,70	0,24	
Nutrición 4: Peso Ideal	Más de 8 kg	4	3,60	0,45	0,67
	Sobrepeso hasta 8 kg	7	3,70	0,20	
	Sobrepeso hasta 4 kg	39	3,70	0,20	
Tabaco 1: Tabaquismo El Año Pasado	Cigarros	9	3,65	0,19	0,54
	Solo pipa	1	3,50	----	
	Ninguno	40	3,71	0,23	

Tabla 6.b. Promedio acumulado y estilo de vida

Tabaco 2: Abuso De Drogas: Prescriptas Y Sin Prescribir	Frecuentemente	---	---	----	0,78
				-	
	Algunas veces	3	3,70	----	
				-	
	Rara vez o nunca	47	3,69	0,33	
Tabaco 3: Café, Té, Refresco De Cola	Más de 6 al día	2	3,80	0,14	0,77
	3 a 6 al día	6	3,66	0,10	
	Menos de 3 al día	42	3,69	0,24	
Alcohol 1: Promedio Que Consume Al Día	Más de dos bebidas	----	-----	----	0,35
		-		-	
	2 bebidas	6	3,61	0,28	
	Menos de 2 bebidas	44	3,70	0,21	
Alcohol 2: Bebe Alcohol Y Conduce	Frecuentemente	1	3,80	----	0,61
				-	
	Rara vez	14	3,65	0,17	
	Nunca	35	3,71	0,24	

*DE: Desviación Estándar; **P<0,05 Anova.

Tabla 7. Promedio acumulado y estilo de vida

Ítems	Opciones	N	Promedio	DE*	Valor P**
Sueño 1: Duerme 7 A 9 Horas Por Noche	Casi nunca	12	3,66	0,16	0,86
	Algunas veces	19	3,70	0,26	
	Casi siempre	19	3,71	0,23	
Sueño 2: Con Qué Frecuencia Usa El Cinturón De Seguridad	Algunas veces	4	3,82	0,22	0,45
	La mayoría de veces	8	3,65	0,14	
	Siempre	38	3,69	0,24	
Sueño 3: Episodios De Estrés Importantes El Año Pasado	3 o mas	14	3,69	0,18	0,23
	1 a 2	24	3,65	0,18	
	Ninguno	12	3,79	0,28	
Personalidad 1: Sensación De Urgencia O Impaciencia	Casi siempre	5	3,66	0,16	0,92
	Algunas veces	30	3,70	0,23	
	Casi nunca	15	3,70	0,24	

Tabla 7.a. Promedio acumulado y estilo de vida

Personalidad 2: Competitividad Y Agresividad	Casi siempre	2	4,00	0,28	0,02
	Algunas veces	17	3,60	0,20	
	Casi nunca	31	3,73	0,21	
Personalidad 3: Sentimientos De Ira Y Hospitalidad	Casi siempre	1	4,20	-----	0,76
	Algunas veces	16	3,67	0,18	
	Casi nunca	33	3,69	0,23	
Interior 1: Piensa De Manera Positiva	Casi nuca	----	----	-----	0,75
	Algunas veces	14	3,71	0,25	
	Casi siempre	36	3,69	0,21	
Interior 2: Ansiedad Y Preocupación	Casi siempre	4	3,85	0,26	0,34
	Algunas veces	33	3,69	0,23	
	Casi nunca	13	3,66	0,19	
Interior 3: Depresión	Casi siempre	2	3,80	0,42	0,52
	Algunas veces	20	3,69	0,20	
	Casi nunca	28	3,69	0,23	
Carrera 1: Satisfacción Con El Trabajo O Labores Que Desempeña	Casi nunca	2	3,90	0,42	0,33
	Algunas veces	7	3,62	0,17	
	Casi siempre	41	3,70	0,22	
Carrera 2: Buenas Relaciones Con Quienes Nos Rodean	Casi nunca	1	4,20	-----	0,07
	Algunas veces	6	3,66	0,33	
	Casi siempre	43	3,69	0,19	

*DE: Desviación Estándar; **P<0,05 Anova.

4. Discusión

Este estudio fue desarrollado en una muestra aleatoria de 50 estudiantes de odontología de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, con resultados comparables con estudios similares. (41,42) En este estudio se describió el estilo de vida de estudiantes de odontología de la USTA con el cuestionario “FANTASTIC”, que mostró un estilo de vida principalmente bueno.

Estos resultados pueden ser comparados con Álvarez Gasca y Colaboradores (43), quienes observaron a estudiantes de diversas carreras, descubriendo que aquellos que iniciaban vida universitaria tenían en su mayoría un estilo de vida bueno y muy pocos manifestaron su vida como mala; sin embargo, en estudiantes de carreras afines a la salud, encontraron altos porcentajes con estilos de vida malo. Cabe resaltar que en su estudio, Álvarez y colaboradores (43) compararon sus resultados con el riesgo de depresión, observando que los estudiantes de odontología eran los que tenían menos riesgo; En el presente estudio, la mayor frecuencia de depresión fue para la respuesta casi nunca y al igual que en el estudio mencionado, no se identificaron diferencias significativas entre los grupos estudiados. Estos resultados podrían haberse influenciado por la participación voluntaria utilizada en este estudio.

Ibáñez y Cols (2008) (44) mencionan que el ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes, que incluso están influenciados por la separación de su familia, de la misma manera se evidenció en este estudio, ya que aquellos que no viven con sus padres, no tienen un excelente estilo de vida. Además de afrontar la necesidad de adaptarse a nuevas formas de vida, nueva gente, niveles de estrés y /o manejo del tiempo; otro cambio importante es el tipo de alimentación, ya que es un factor que genera problemas a largo y mediano plazo.

Adicionalmente, Ibáñez (44) menciona el peso como factor de riesgo sobre el estilo de vida, ya que observó que los estudiantes pierden peso al ingresar a la universidad; contrario a los resultados arrojados por este estudio ya que se observó que los estudiantes se encontraban en sobrepeso; es probable que se deba a el número irregular de comidas al día y los horarios dispersos. El autor comparó el número de comidas diarias antes y después de ingresar a la universidad y encontró que los estudiantes en su mayoría desayunaban diariamente, dato que en este estudio, se comporta de forma similar, tienen mayores promedios y mejor estilo de vida que los que no lo hacen. Igualmente respecto al tipo de alimentos, en este estudio los estudiantes tenían una ingesta mínima de azúcares, grasas y comidas rápidas, contrario a lo observado por Ibáñez, quien observó que en la población evaluada, la alimentación era carente de fibra y vitaminas. (44)

Un estilo de vida saludable, según Grimaldo Muchotrigo, (2) no sólo involucra los factores psicológicos, sociales y culturales, sino que también interviene el adecuado estado de salud física. Este autor evaluó el estilo de vida de profesionales de la salud y observó que aquellos con poca actividad física, manifestaban más síntomas psicológicos, favoreciendo una actitud que no promueve los hábitos saludables en los individuos; estos datos se pueden extrapolar a los resultados de este estudio, ya que a pesar de que no se evaluaron profesionales, si se observaron futuros profesionales de la salud, los que rara vez o nunca realizaban alguna actividad física, por lo que según Grimaldo (45) tiene poca probabilidad de inducir en sus futuros pacientes hábitos igualmente saludables, lo que también es apoyado por Rodríguez-Salazar (46).

Tamayo y colaboradores (41) mencionan que existen prácticas más riesgosas y menos saludables que interfieren en el estilo de vida, tal como el mal manejo del sueño, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales; el autor en su estudio reporta que los estudiantes que fuman lo realizan para sentirse mejor. En este estudio no se evidencia esa relación puesto que la mayor parte de los encuestados no fumaban. Con respecto al sueño, Tamayo (41) describió, que sus estudiantes dormían para descansar y rendir física y mentalmente y que el principal motivo por el que los estudiantes no dormían, era porque tenían mucha carga académica o laboral; en este estudio los encuestados reportaron en su mayoría que solo algunas veces dormían hasta 7 horas, sin embargo este dato no muestra diferencias significativas sobre el estilo de vida.

Tamayo también reporta a los estudiantes casados y que laboran mientras estudian y encontró que estas condiciones aumentan las prácticas saludables y el estilo de vida. En este estudio se encontró que aquellos que trabajaban no tenían un estilo de vida excelente y que los solteros tenían un mejor estilo de vida. Arguello (42) también describe estos aspectos en los estudiantes del área de la salud de todas las facultades de Bucaramanga, encontrando que las personas con pareja tenían hábitos de sueño más saludables.

Con respecto al rendimiento académico, Lee J y colaboradores (43), evaluaron la asociación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico; encontraron que los comportamientos no saludables se asocian directamente con bajas notas académicas; especialmente el hábito de no realizar actividad física y no desayunar, de los cuales, el último fue el que mayor riesgo presentó al relacionarse con el pobre rendimiento académico; a pesar de que en el presente estudio no se encontraron relaciones directamente proporcionales con el rendimiento académico que presentaran diferencias significativas, debido probablemente a la selección aleatoria y reducida de la muestra. Sin embargo, los datos sugieren que el uso de diferentes estrategias de actividad física o extracurriculares pueden ayudar a mantener los resultados cognitivos.

Todos lo anterior evidencia la importancia de mantener un estilo de vida saludable en el entorno universitario, que ayude a disminuir el desarrollo de futuras enfermedades crónicas, de tal forma que los estudiantes involucrados en un sistema académico se formen adicionalmente para el cuidado de la salud, bajo las exigencias físicas e intelectuales que requiere el ambiente universitario. Por tanto, las instituciones educativas deben revisar el ambiente académico, con el fin de lograr una coherencia entre el conocimiento del saber hacer, saber ser y las prácticas cotidianas que forman al estudiante para ser un profesional integro para la comunidad.

6.1 Conclusiones.

- Los estudiantes que les financian sus estudios tienen mejor estilo de vida, al igual que aquellos que tomaron como primera opción estudiar odontología. De acuerdo a la aprobación de materias y el número de veces que repite alguna asignatura, estos indicadores no alteran el estilo de vida de los estudiantes.
- La competitividad y agresividad al igual que las buenas relaciones con quienes se rodean tienen influencia sobre el estilo de vida de los estudiantes.
- Las condiciones de salud son estables a nivel psicológico y/o mental; sin embargo a nivel físico son considerados en su mayoría como sedentarios.
- El factor más importante que influye sobre el estilo de vida de los estudiantes de la facultad de odontología de la USTA es la personalidad y las relaciones personales.

6.2. Recomendaciones

Es importante considerar para próximos estudios, realizar la misma evaluación con una muestra mayor para lograr extrapolar los resultados a la población en general y tener resultados más comparables con los estudios reportados en la literatura.

Evaluar el estilo de vida no solo de la facultad de odontología sino de todas las facultades de la USTA para determinar las condiciones generales de la población no solo estudiantil, sino administrativa, siguiendo el marco de la acreditación multicampus y así promover actividades que mejoren las condiciones de vida de los implicados.

7. Referencias bibliográficas

1. Nawas, M. Mike. El estilo de vida. Revista Latinoamericana de Psicología online 1971,3(1):91-107 [Fecha de consulta: 11 de octubre de 2015] Disponible en: <<http://redalyc.org/articulo.oa?id=80503105>
2. Grimaldo Muchotrigo MP. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. Liberabit[Internet]. Revista de Psicología 2005;10:1175-82. Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2014. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601109>.
3. Albarracín S; Irigoyen S; Papel G. El rendimiento académico de los alumnos según su perfil familiar. Facultad de Odontología – Universidad Nacional de La Plata 2010. X Coloquio Internacional sobre Gestión Universitaria en América del Sur. Online, disponible en URL: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/93280/ALBARRACIN.pdf?sequence=1> (consultado 11 de octubre de 2015)
4. Liñán – Fernández MS, Guerrero Lara GR. Relación Entre Cociente Intelectual Y El Rendimiento Académico En Estudiantes De Licenciatura En Odontología De La FMUAQ. requisitos para obtener el grado de Maestra en Investigación Médica. Universidad Autónoma de Querétaro Facultad de Medicina. 2011. Material Web disponible URL: <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/767/1/RI000357.pdf> (consultado 11 de octubre 2015)
5. Bolaños A, Páez H, Pinto A. Métodos Activos De Enseñanza y su Influencia en el Rendimiento Académico en la Asignatura Farmacología del Segundo año de la Carrera Odontología en la Universidad De Carabobo. 1998. Revista de la facultad de odontología de la universidad de Carabobo. Material web disponible URL: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/odontologia/revista/v2n1/2-1-3.pdf> (consultado 11 de oct 2015)
6. Ortiz-Fernández L, Moromi-Nakata H, Quintana del Solar C, Barra-Hinostroza M, Bustos de la Cruz J, Cáceres L, Chein-Villacampa S, Rodríguez-Varga C. Estrategias, Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes ingresantes de Odontología. Odontol. Sanmarquina 2014; 17(2):76-81
7. Montes Gutiérrez IC, Lerner Matiz J. Rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad EAFIT [Internet]. Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2014. Disponible en: <http://www.eafit.edu.co/institucional/calidad-eafit/investigacion/documents/rendimiento%20ac%20c3%a1demico-perrspectiva%20cuantitativa.pdf>.

8. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Rubio Sarria A, Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida [Internet]. Revista Pensamiento Psicológico. 2009; 5(12):71-88. Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2014. Disponible en: http://javeriana.edu.co/redcups/Investigacion_Comportamiento_y_salud_universitarios.pdf
9. Vives, A. E. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria [Internet]. Revista PsicologiaCientifica.com. 2007; 9(33). Fecha de consulta: 17 de octubre de 2014. Disponible en: <http://www.psicologiicientifica.com/estilo-de-vida-saludable>.
10. Guerrero Montoya LR. León Salazar AR. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes [Internet]. Educere, Artículos Arbitrados, ISSN: 1316 2010; 49:287–295. Fecha de consulta: 20 de febrero 2015. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32752/1/articulo4.pdf>.
11. Cruz Sánchez E, Pino Ortega J. Estilo de vida relacionado con la salud. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia [Internet]. Pág.: 1-9. Fecha de consulta: 20 de Febrero 2015. Disponible en: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.
12. Duperly J, Sarmiento O L, Parra D, Angarita Gómez C L, Rivera D, Granados C, Donado C. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales [Internet]. Fecha de consulta: 28 de febrero 2015. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/documents/245769/305029/Habitos+y+Estilos+de+Vida+Salud+able+TOMO+2/6b664115-0b42-4262-8f05-18b7caa3d1bc>.
13. Arrivillaga Quintero M, Salazar Torres IC. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos [Internet]. Revista Psicología Conductual. 2005; 13(1):19-36. Fecha de consulta: 18 de octubre de 2014. Disponible en: http://javeriana.edu.co/redcups/Investigacion_Creencias_y_%20Estilos_de_vida.pdf
14. Bennassar Veny M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud [Internet]. Tesis doctoral para optar al grado de Doctor. España. Universitat de les Illes Balears, 2011:1–363. Fecha de consulta: 20 de Febrero 2015. Disponible en: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/estilos-vida-salud-estudiantes-universitarios-universidad-como-entorno-promotor-salud/id/56668691.html.

15. Sanabria-Ferrand PA, González LA, Urrego M. DZ. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos [Internet]. *Revista Med.* 2007;15207-217. Fecha de consulta: 18 de octubre de 2014. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91015208>.
16. Wang D, Xing XH, Wu XB. Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors the Scientific World Journal [Internet], 2013, Article ID 412950, 10 pages. Fecha de consulta: 20 de Febrero 2015. Disponible en: <http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/412950/>.
17. Rodríguez Suárez J, Agulló Tomás E. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios [Internet]. *Psicothema*, 1999; 11(2):247-259. Fecha de consulta: 26 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.uniovi.es/reunido/index.php/PST/article/view/7515/7379>.
18. Caspersen CJ, Powell KE, and Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research [Internet]. *Public Health Rep.* 1985;126–131. Fecha de consulta: 7 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733>.
19. Devís Devís J, Peiró C. La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física [Internet]. *Revista de psicología del deporte.* 1993; 2(2):71-86. Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2014. Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/la_ef_escolar.pdf.
20. Nuviala Nuviala A, Ruiz Juan F, García Montes ME. Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres [Internet]. *Revista Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, N°. 6, 2003:13-20. Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282437>.
21. De Jesús Silva I, Vieira de Oliveira MF, Dias da Silva SE, IssePolaro SH, Radünz V, Atherino dos Santos EK. Care, self-care and caring for yourself: a paradigmatic understanding thought for nursing care [Internet]. *Rev. esc. enferm.* 2009; 43:697-703. Fecha de consulta: 7 de noviembre de 2014. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000300028&lng=en.
22. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Rubio Sarria A, Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el

- estilo de vida [Internet]. Revista Pensamiento Psicológico. 2009; 5(12):71-88. Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2014. Disponible en: http://javeriana.edu.co/redcaps/Investigacion_Comportamiento_y_salud_universitarios.pdf
23. Salazar Torres IC, Arrivillaga Quintero M. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios [Internet]. Revista Colombiana de Psicología. 2004; 13:74-89. Fecha de consulta: 7 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3246386>.
24. Báez GF, Flores Correa NN, González Sandoval TP, Horrisberger HS. Calidad del sueño en estudiantes de medicina [Internet]. Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina. 2005; 141:14-17. Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2014. Disponible en: http://kinesio.med.unne.edu.ar/revista/revista141/5_141.htm.
25. Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortiz JD. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental [Internet], 2002; 25(6). Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>.
26. Trockel M, Barnes M D, Egget D L. Health-Related Variables and Academic Performance Among First-Year College Students: Implications for Sleep and Other Behaviors [Internet]. Fecha de consulta: 5 de Septiembre 2015. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448480009596294#preview>.
27. Ospina Díaz JM, Manrique – Abril FG. Prácticas y comportamientos sexuales en estudiantes universitarios. Avances en enfermería [Internet].2007; 25(2). Fecha de consulta: 20 de febrero de 2015. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v25n2/v25n2a10.pdf>.
28. Instrucción y Asistencia en cuestiones de Sexualidad Humana: Formación de profesionales de la Salud. Organización Mundial de la Salud, serie de Informes Técnicos [Internet]. No. 572. Fecha de consulta: 20 de febrero de 2015. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/38329/1/WHO_TRS_572_spa.pdf?ua=1
29. Vélez van Meerbeke A, Roa González C N. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina [Internet]. Fecha de consulta: 5 de septiembre 2015. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v8n2/original1.pdf>.
30. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes

universitarios venezolanos [Internet]. Fecha de consulta: 5 de Septiembre 2015. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>.

31. Contreras K, Caballero C, Palacio J, Pérez A M. Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia) [Internet]. Fecha de consulta: 6 de Septiembre 2015. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n22/n22a08.pdf>.
32. Garzón R, Rojas M O, del Riesgo L, Pinzón M, Salamanca A L. Factores que pueden influir en el rendimiento académico de estudiantes de Bioquímica que ingresan en el programa de Medicina de la Universidad del Rosario-Colombia [Internet]. Fecha de consulta: 6 de Septiembre 2015. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-18132010000200005&script=sci_arttext&tlng=e
33. Echavarri M, Godoy J C, Olaz F. Diferencias de género en habilidades cognitivas y rendimiento académico en estudiantes universitarios [Internet]. Fecha de consulta: 6 de Septiembre 2015. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/120/105>
34. Pimienta Lastra R. Encuesta Probabilística vs. No probabilísticas [Internet], Política y Cultura. 2000; 13. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimico, Fecha de consulta: 19 de mayo 2015. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/267/26701313.pdf>.
35. López-Carmona J.M. et al. Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. Atención Primaria. 2000;26(8):542-549
36. Resolución No. 008430 de 1993 [Internet]. Fecha de consulta: 23 de marzo de 2015. Disponible en: http://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Res_8430_1993_-_Salud.pdf.
37. Ley Estatutaria 1266 de 2008 [Internet]. Fecha de consulta: 23 de marzo de 2015. Disponible en: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=34488>
38. López-Carmona J.M., Ariza-Andraca CR, Rodríguez-Moctezuma JR, Munguía-Miranda C. Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 [Internet]. Fecha de Consulta: 9 de noviembre de 2015. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v45n4/a04v45n4.pdf>

39. Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J., & Sechrist, K. R. Health Promotion Model - Instruments to Measure Health Promoting Lifestyle : Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version) [Internet]. Fecha de Consulta: 9 de noviembre de 2015. Disponible en: <http://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/85349>
40. Ramirez-Velez, R.A. Agredo. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. [Internet]. Fecha de Consulta: 28 de enero de 2016. Disponible en: <http://www.scielo.org/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
41. Tamayo JA, Rodriguez K, Escobar K, Mejia AM. Estilos de vida de estudiantes de Odontología. Hacia promoci. Salud. 2015; 20(2): 147-160. [Internet]. Fecha de Consulta: 7 de abril de 2016. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a11.pdf>
42. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, Gómez L, Morales M, Pinto C, Rincón L, Rueda P, Serrano J, Suárez P, Toloza Z, Agudelo D. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia. Vol. 1. No. 2. Julio-Diciembre de 2009. [Internet]. Fecha de Consulta: 7 de abril de 2016. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v1n2/v1n2a3.pdf>
43. McIsaac S, Kirk F, Kuhle S. The Association between Health Behaviours and Academic Performance in Canadian Elementary School Students: A Cross-Sectional Study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2015;12:14857-1487. [Internet]. Fecha de Consulta: 7 de abril de 2016. Disponible en: <http://www.mdpi.com/1660-4601/12/11/14857/htm>
44. Bottaro F, Diseño de los estudios de investigación. Debilidades y fortalezas. HEMATOLOGÍA, Vol.18 N° 1: 74-83 Enero - Abril 2014. [Internet]. Fecha de consulta 27 de junio de 2016. Disponible en: <http://www.sah.org.ar/revista/numeros/Vol18.n1.74-83.pdf>

Apéndices

Apéndice A. Cuadro Operacionalización de Variables

Tabla 8. Análisis univariado

ASPECTOS GENERALES				
Variable	Definición	Definición operativa	Escala de medición	Categorización
Edad	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento.	• Años Cumplidos	Cualitativa De Razón	Años cumplidos
Género	Condición orgánica que distingue a los hombres de las mujeres.	• Masculino. • Femenino	Cualitativa Nominal	1. hombre 2. mujer
Estrato Socioeconómico	Medida total de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual, basada en sus ingresos, educación, y empleo.	• Número de estrato social	Cualitativa Nominal	Número de estrato social
Estado Civil	Situación de las personas, determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco.	• Soltero. • Casado. • Separado. • Unión Libre. • Divorciado • Viudo.	Cualitativa Nominal	1. Soltero. 2. Casado. 3. Separado. 4. Unión Libre. 5. Divorciado. 6. Viudo.
Trabaja	Profesión, acción o función que se desempeña una persona para ganar el sustento.	• Sí trabaja. • No trabaja	Cualitativa Nominal	1. si trabaja 2. no trabaja
Financiación de estudios	Forma de pago o acceso económico a la educación.	• Recursos propios. • Financiado por los padres.	Cualitativa Nominal	1. recursos propios 2. financiado por los padres

Tabla 8.a. Análisis univariado

Semestre de estudio	Antigüedad en la carrera.	• Segundo Semestre. • Tercer Semestre. • Cuarto Semestre. • Quinto Semestre. • Sexto Semestre • Séptimo Semestre • Octavo Semestre • Noveno Semestre • Décimo Semestre	Cualitativa Nominal	1. Primer semestre 2. Segundo semestre 3. Tercer semestre 4. Cuarto semestre 5. Quinto semestre 6. Sexto Semestre 7. Séptimo semestre 8. Octavo semestre 9. Noveno semestre 10. Décimo semestre
Elección de odontología	Decidir pertenecer a la facultad	• Estudiar odontología a como primera opción. • Estudiar odontología a como segunda opción.	Cualitativa Nominal	1. Estudiar odontología como primera opción. 2. Estudiar odontología como segunda opción.
Número de Hermanos	Número de hermanos que tiene	• Si tiene hermanos. • No tiene hermanos.	Cualitativa Nominal	1. Cantidad de hermanos. 0. No tiene hermanos.
Frecuencia de consumo de Alcohol	Asiduidad con que ingiere bebidas alcohólicas.	• Siempre. • Frecuentemente. • Algunas veces. • Nunca.	Cualitativa Nominal	1. Siempre. 2. Frecuentemente 3. Algunas veces. 4. Nunca.

Tabla 8.b. Análisis univariado

Cantidad de consumo de Alcohol	Número de unidades consumidas de alcohol.	• Bajo • Medio • Alto	Cuantitativa discreto	1. Bajo: 1-2. 2. Medio: 3-4. 3. Alto: 5-6.
Consumo de tabaco	Consumo o no de nicotina al día.	• Si fuma • No fuma	Cuantitativa Discreta	1. Cantidad de cigarrillos. 0. No fuma
Conformación del Núcleo Familiar	Grupo formado por dos adultos emparejados con hijos	• Papá • Mamá • Hermano • No vive con ellos • Otros	Cualitativa	1. Mamá, papá y hermano(s). 2. Mamá y hermano(s). 3. Papá y hermano(s). 4. No vive con ellos. 5. Otros
Con quien convive	Personas con las que convive en su diario vivir	• Con su familia. • Habitación Arrendada. • Con un Familiar	Cualitativa	1. Con su familia 2. Habitación arrendada 3. Con un familiar.
Estado de Salud	Percepción personal del estado de salud.	• Buena • Regular • Mala	Cuantitativos	1. Buena 2. Regular 3. Mala
Aprobación de materias	El estudiante ha cursado y aprobado cada una de las materias según su semestre.	• Si ha aprobado todas las materias cursadas. • No ha aprobado todas las materias cursadas	Cualitativa Nominal	1. Si ha aprobado todas las materias cursadas. 2. No ha aprobado todas las materias cursadas
Repetición de Materias	Indica si ha repetido o no alguna materia durante la carrera	• Si ha repetido materias. • No ha repetido materias.	Cuantitativa Nominal	1. Si ha repetido materias. 2. No ha repetido materias.

Tabla 8.c. Análisis univariado

Misma Materia	Indica cuantas veces vió la misma materia	• Una vez. • Dos veces. • Tres veces. • Cuatro veces. • No aplica	Cuantitativa	1. Una vez 2. Dos veces 3. Tres veces 4. Cuatro veces o más. 0. No aplica
Cual materia	Indica cual materia vio más de una vez	• Ninguna • Operatoria • Fármaco • Microbiología • Neurofisiología de la oclusión • Cultura y Deporte • Patología Oral • Biomateriales • Biología • Morfo fisiología • Patología General • Morfología • Rehabilitación oral • Clínica del Adulto II • Clínica del Niño II • 2 a 3 Materias • 4 o Más Materias		0. Ninguna 1. Operatoria 2. Fármaco 3. Microbiología 4. Neurofisiología de la oclusión. 5. Cultura y Deporte 6. Patología Oral 7. Biomateriales 8. Biología 9. Morfo fisiología 10. Patología General 11. Morfología 12. Rehabilitación oral. 13. Clínica del Adulto II 14. Clínica del Niño II 15. 2 a 3 materias 16. 4 o Más Materias.

Tabla 9. Análisis bivariado

VARIABLE DEPENDIENTE	VARIABLE INDEPENDIENTE	TIPO DE PRUEBA
Consumo de alcohol cualitativa	Aprobación de materias cualitativa	Chi cuadrado
	Edad cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Sexo cualitativa	Chi cuadrado
	Área geográfica cualitativa	Chi cuadrado
	Estado civil cualitativa	Chi cuadrado
Consumo de tabaco cualitativa	Edad cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Sexo cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Área geográfica cualitativa	Chi cuadrado
	Estado civil cualitativa	Chi cuadrado
	Frecuencia de consumo de tabaco cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Cantidad que fuma al día cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Fumador pasivo Cualitativa	Chic cuadrado
Auto cuidado cualitativa	Edad cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Sexo cualitativa	Chic cuadrado
	Estrato socio económico cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Horario regular de comidas cuantitativa	Anova o diferencia de medida T, tes según la naturaleza de la variable.
	Actividad de tiempo libre cualitativa	Chi cuadrado
	Chequeos médicos politomica	Chi cuadrado

Apéndice B. Instrumento de recolección

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
B U C A R A M A N G A

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN
ESTILOS DE VIDA**

Edad:_____ sexo: mujer(1)___ hombre(2)___ semestre:_____ estrato:_____

Actualmente trabaja si(1):___ no(2):_____

Estado civil: (1) soltero___ casado(2)___ separado(3)___ unión libre(4)___ divorciado(5)___
viudo(6)_____

Financiación de estudios: propios (1)___ padres(2):_____ beca(3):_____

Estudió odontología como: primera opción (1):_____ segunda opción (2):_____

¿Ha aprobado todas las materias? Si (1)___ no (2):_____

Cuantos cigarrillos al día? _____ Ninguno: (0)_____

A. Tiene hermanos?_____ cuantos hermanos tiene_____

B. Como está conformado su núcleo familiar

1. Mamá, papá y hermanos
2. Mamá y hermanos
3. Papá y hermanos
4. No vive con los papas
5. Otro:_____

C. Con quien vive?

1. Con su familia
2. Habitación arrendada
3. Con un familiar

D. En general usted diría que su salud es:

1. Buena _____
2. Regular_____
3. Mala_____

¿Ha repetido materias?

1. Si
2. No

E. Si su respuesta a la pregunta anterior fue si indique cuantas veces ha visto la misma materia y cual_____

1. 1 vez
2. 2 veces
3. 3 veces
4. 4 veces o mas

F. ¿Alguna vez ha quedado inactivo y ha tenido que pasar carta de reintegro?

1. Si
2. No

G. Su promedio acumulado por semestre es:_____

Su promedio del semestre anterior es:_____

¿Asiste a tutorías ofrecidas por la universidad?

1. Si
2. No

		Codificación	Fecha:	
El siguiente es un cuestionario diseñado para valorar su «estilo de vida» y la relación que tiene con su salud. Le agradeceremos que, después de leer cuidadosamente elija, marcando con una cruz (X), el cuadro que contenga la opción que usted considere que refleja mejor su «estilo de vida» en el último mes. Le rogamos que responda a todas las preguntas. Si tiene alguna duda, con gusto le ayudaremos.				
		2	1	0
Familia y amigos	La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Doy y recibo afecto	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Obtengo el apoyo emocional que necesito	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
Actividad	Ejercicio activo 30 minutos (p. ej., correr, andar en bicicleta, caminar rápido)	3 veces a la semana	2 veces a la semana	Rara vez o nunca ☐
	Relajación y disfrute de tiempo libre	Casi diario	Algunas veces	Casi nunca ☐
Nutrición	Alimentación equilibrada	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Desayuna diariamente	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comidas basura	Uso mínimo	Algunas veces	Frecuentemente ☐
	Peso ideal	Sobrepeso hasta 4 kg	Sobrepeso hasta 8 kg	Más de 8 kg ☐
Tabaco, toxinas	Tabaquismo el año pasado	Ninguno	Sólo pipa	Cigarros ☐
	Abuso de drogas: prescritas y sin prescribir	Rara vez o nunca	Algunas veces	Frecuentemente ☐
	Café, té, refresco de cola	Menos de 3 al día	3 a 6 al día	Más de 6 al día ☐
Alcohol	Promedio de consumo al día	Menos de 2 bebidas	2 bebidas	Más de 2 bebidas ☐
	Bebe alcohol y conduce	Nunca	Rara vez	Frecuentemente ☐
Sueño, cinturón de seguridad, estrés	Duerme 7 a 9 horas por noche	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Con qué frecuencia usa el cinturón de seguridad	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces ☐
	Episodios de estrés importante el año pasado	Ninguno	1 a 2	3 o más ☐
Tipo de personalidad	Sensación de urgencia o impaciencia	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre ☐
	Competitividad y agresividad	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre ☐
	Sentimientos de ira y hostilidad	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre ☐
Interior	Piensa de manera positiva	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Ansiedad, preocupación	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Depresión	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre ☐
Carrera (Incluye trabajo, labores del hogar, estudiantes, etc.)	Satisfacción con el trabajo o labores que desempeña	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
	Buenas relaciones con quienes le rodean	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca ☐
TOTAL ☐				

Apéndice C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

1. Introducción. Como estudiantes de la facultad de odontología de la Universidad Santo Tomas de Floridablanca, realizaremos un estudio para Evaluar los estilos de vida en estudiantes de segundo a décimo semestre de la Universidad Santo Tomas y comparar si estos repercuten con su rendimiento académico. Antes de que usted decida si va a participar en este estudio es importante que entienda lo que se hará, de manera que usted tenga la información necesaria para tomar esa decisión. Esto quiere decir que usted es libre de escoger si participa o no en el estudio.

2. Propósito del estudio. Evaluar los estilos de vida en estudiantes de segundo a décimo semestre de la Universidad Santo Tomas y comparar si estos repercuten con su rendimiento académico., con el fin de generar investigaciones, programas y estrategias que busquen el conocimiento científico y contribuyan al mejoramiento de los estilos de vida de los estudiantes.

3. Procedimientos del estudio. Una vez se ha verificado que usted puede participar en el estudio se hará una serie de preguntas como son la edad, procedencia y nivel educativo, se le aplicara una encuesta que solo será verificada por los investigadores.

4. Confidencialidad. Se garantiza respetar la privacidad de la información manejada. A usted se le asignara un código y su nombre no se incluirá en ninguno de los formatos de recolección de datos; solo los investigadores tendrán acceso al archivo. Los resultados del estudio se presentaran en forma de número y usted no será identificado de forma individual en ningún caso.

5. Riesgos y Beneficios. Al tratarse de una encuesta, no existe riesgo asociado, pues la recolección de los datos no es invasiva.

6. Costos y Compensación. Usted no recibirá pago alguno por su participación en este estudio.

7. Derecho a rehusar o abandonar el estudio. Usted debe ser consiente que su participación en este estudio es completamente voluntaria, aun después de dar su aceptación tendrá derecho a retirarse del estudio o negarse a contestar alguna pregunta.

8. Preguntas y Dudas. Si usted desea hacer alguna pregunta con respecto al estudio podrá comunicarse directamente con los investigadores principales o con la directora del proyecto de investigación Dra Gloria Cristina Aránzazu Moya (6800801 Ext. 2502), en caso de cualquier duda o molestia relacionada con los procedimientos que se les están realizando.

9. Declaración de Participación. Se le entregará una copia de este formato. Al firmarla está aceptando que entiende la información que se le ha dado y que está de acuerdo en participar como sujeto en la investigación en este estudio.

10. Principio de autonomía: El presente proyecto reconoce y respeta la decisión, la voluntad y la libertad de las personas involucradas para decidir por sí mismas su participación en las pruebas a realizar (prueba piloto y prueba definitiva), asumiendo la responsabilidad de sus

determinaciones. Este principio exige el Consentimiento Informado donde el integrante acepta y firma su compromiso, riesgo, beneficio y posibles consecuencias de la investigación, debe ser obtenido antes o en el momento de realizar la investigación. Las gestoras del proyecto están obligadas a brindar información oportuna y veraz a los encuestados sobre los objetivos e interrogantes del proyecto. (Resolución N° 008430 de 1993 Art 6 Lit. e)

¿Acepta usted participar en este estudio de forma voluntaria?

SI____ ***NO***____

Si usted ha aceptado participar, por favor escriba su nombre completo y firma en el siguiente espacio:

Nombre del paciente_____

CC._____ de _____

Fecha: _____

11. Declaración del Investigador. Certifico que le he explicado a la persona arriba firmante sobre esta investigación y que esta persona entiende la naturaleza, el propósito del estudio y los posibles riesgos y beneficios asociados a su participación en el mismo.

Todas las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas.

Nombre del investigador: _____

Firma: _____