

## **Estilo de vida saludable y actividad física en estudiantes de Cultura física, Deporte y Recreación**

Andres Camilo Flórez Guevara<sup>1</sup>  
Wilmer Alfonso Galvis Ojeda<sup>2</sup>  
Jekeem David Vargas Galván<sup>3</sup>  
Luis Gabriel Rangel Caballero/ Tutor<sup>4</sup>

### **Resumen**

El presente estudio analiza los estilos de vida saludables en estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, seccional Bucaramanga. El objetivo es analizar el estilo de vida saludable y actividad física en estudiantes de la facultad de cultura física deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás. Se implementó un enfoque cuantitativo, de corte transversal y alcance correlacional, con una muestra de 152 estudiantes activos del segundo semestre de 2025, de un total de 162 matriculados. La recolección de datos se realizó mediante un formulario digital que incluyó variables sociodemográficas, el cuestionario FANTÁSTICO para evaluar estilos de vida en dimensiones como familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño, estrés y conducta sexual, y el GPAQ para medir niveles de actividad física en el trabajo, transporte y tiempo libre. Resultados: La mayor parte de la población de estudio es físicamente activa, con relación a los dominios, la actividad física ocupacional registró la más alta participación. La mayor parte de la población de estudio registro un estilo de vida en categoría “Fantástico” y “Buen Trabajo”. Con relación al sexo, las mujeres presentaron mejores puntajes en las dimensiones familia y amigos, alcohol, conducta sexual, otras conductas y en el puntaje total, con una diferencia estadísticamente significativa. Conclusiones: La mayor parte de la población de estudio es físicamente activa y la mayor parte de la población de estudio registró un estilo de vida en categoría “Fantástico”, “Buen Trabajo”, o “Adecuado”.

*Palabras claves:* Estilo de vida saludable, actividad física, Universidad Santo Tomás, estudiantes.

### **Healthy lifestyle and physical activity in students of Physical Culture, Sport and Recreation**

#### **Abstract**

This study analyzes healthy lifestyles among students in the Faculty of Physical Culture, Sports, and Recreation at the Santo Tomás University, Bucaramanga campus. The objective is to analyze healthy lifestyles and physical activity among students in this faculty. A quantitative, cross-sectional, and correlational approach was implemented with a sample of 152 active students from the second semester of 2025, out of a total of 162 enrolled. Data collection was carried out using a digital form that included sociodemographic variables, the FANTÁSTICO questionnaire to assess lifestyles in dimensions such as family and friends, physical activity, nutrition, tobacco, alcohol, sleep, stress, and sexual behavior, and the GPAQ to measure levels of physical activity at

work, during transportation, and in leisure time. Results: The majority of the study population is physically active; regarding the domains, occupational physical activity registered the highest participation. The majority of the study population reported a lifestyle categorized as "Fantastic" and "Good Work." Regarding gender, women scored higher in the dimensions of family and friends, alcohol, sexual behavior, other behaviors, and in the total score, with a statistically significant difference. Conclusions: The majority of the study population is physically active, and the majority reported a lifestyle categorized as "Fantastic," "Good Work," or "Adequate."

*Keywords:* healthy live style, physical activity, University Santo Tomas, students.

## Introducción

La transición a la vida universitaria sitúa a los estudiantes en una encrucijada crítica, volviéndolos particularmente susceptibles a la adopción y consolidación de comportamientos de riesgo que comprometen su bienestar a largo plazo. De hecho, la evidencia sistemática, como la revisión realizada sobre estudiantes latinoamericanos, expone la magnitud de estos desafíos, revelando una alta penetración de factores modificables que son precursores de enfermedades no transmisibles (ENT) (Rangel Caballero et al., 2017). Entre los hallazgos más notables destaca el marcado déficit en la ingesta de frutas y verduras, una carencia que afecta a más del 80% de esta población, así como la prevalencia del sedentarismo o la inactividad física en aproximadamente la mitad de los estudiantes. Este panorama se complejiza con hábitos de consumo, pues el tabaquismo sigue siendo relevante, y existe un patrón significativo de consumo nocivo o episódico de alcohol. Dada esta confluencia de factores de riesgo, se vuelve imperativo que las instituciones de educación superior implementen estrategias de salud pública orientadas no solo a la concienciación, sino también a la modificación conductual efectiva, garantizando así un desarrollo académico y personal sustentado en prácticas de vida saludable.

El análisis del estilo de vida en estudiantes universitarios se ha consolidado como un campo de investigación relevante en las ciencias sociales y de la salud, dado que la etapa universitaria constituye un periodo crítico en la formación de hábitos que impactan la salud física, mental y social a lo largo de la vida. La literatura científica señala que los estudiantes enfrentan múltiples desafíos relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y el consumo de sustancias, los cuales pueden influir en su rendimiento académico y bienestar integral (Muñoz & Uribe, 2013)

La evidencia también sugiere que los factores socioeconómicos y culturales desempeñan un papel determinante en la configuración de los estilos de vida. Según Parra-Romero y Pabón-Chocontá (2024), los estudiantes de programas relacionados con el deporte tienden a mostrar mayor adherencia a la actividad física, pero no necesariamente a otros hábitos saludables como la nutrición equilibrada o el descanso adecuado. Esto indica que la formación académica en cultura física y deporte, aunque favorece la práctica corporal, requiere de políticas institucionales que fortalezcan la integralidad del bienestar estudiantil.

La etapa universitaria se caracteriza por una marcada vulnerabilidad a la consolidación de patrones de comportamiento sedentario. Un análisis sistemático de la literatura en el contexto latinoamericano expuso que la inactividad física constituye un factor de riesgo predominante entre los estudiantes. Específicamente, los hallazgos de Rangel Caballero et al. (2017) indicaron que la

prevalencia promedio de sedentarismo en esta población alcanza el 52,57%, lo cual sugiere que más de la mitad de los jóvenes no cumple con los mínimos recomendados para la actividad física. Este nivel de inactividad, que se establece o intensifica durante los años de formación superior, no solo compromete el bienestar físico y mental inmediato del estudiante, sino que también los posiciona en un riesgo incrementado de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a futuro. Por lo tanto, la promoción activa y sostenida del ejercicio físico dentro del currículo y las políticas universitarias se vuelve una estrategia crucial de salud pública.

La situación de los estudiantes de Cultura Física representa una paradoja consistente en la literatura científica: si bien su formación académica promueve activamente el movimiento y la salud, sus niveles de actividad física (AF) a menudo no cumplen con las expectativas. Mientras que la prevalencia de sedentarismo en la población universitaria general en Latinoamérica ya es crítica, afectando a más del 50% de los estudiantes (Rangel Caballero et al., 2017), diversos estudios específicos sobre esta carrera señalan que factores como la carga académica, el estrés y un enfoque curricular excesivamente teórico limitan la práctica personal de AF. Esta falta de coherencia entre el conocimiento y el comportamiento constituye un desafío formativo esencial, pues el futuro rol de estos profesionales como educadores y modelos de estilos de vida activos requiere que ellos mismos demuestren una adhesión efectiva a las directrices de AF, un requisito fundamental para contrarrestar la tendencia de inactividad identificada en el entorno universitario (Rangel Caballero et al., 2017).

La justificación de esta investigación radica en la vulnerabilidad significativa de los estudiantes universitarios para adoptar y consolidar conductas de riesgo que ponen en peligro su bienestar a largo plazo y elevan su vulnerabilidad a las enfermedades no transmisibles (ENT). A pesar de los beneficios reconocidos de un estilo de vida saludable, la evidencia sistemática en el contexto latinoamericano revela que esta población tiene altas tasas de inactividad física (sedentarismo del 52,57% de los estudiantes), hábitos alimentarios deficientes (bajo consumo de frutas y verduras en más del 80%), y un patrón notable de consumo perjudicial de alcohol y tabaco.

Lamentablemente, la investigación científica señala a los estudiantes universitarios como un grupo vulnerable, susceptibles a sufrir ENT debido a que, en promedio, muestran altos niveles de sedentarismo, hábitos alimenticios deficientes y un alto consumo de alcohol y tabaco, en muchos casos incluso superiores a los de la población general. La situación es alarmante, considerando que entre esta población hay futuros profesionales que son conscientes de las ventajas de un estilo de vida saludable y que en el futuro tendrán la responsabilidad de promoverlo, como ocurre con los profesionales del ámbito de la salud.

La meta de esta evaluación es analizar los estilos de vida y niveles de actividad física en los estudiantes de cultura física, deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga. Estos datos serán valiosos para respaldar acciones efectivas que fomenten hábitos saludables y contribuyan a disminuir la incidencia de estas conductas nocivas en los estudiantes universitarios de la región, lo que, a su vez, favorecerá la disminución de ENT. De manera similar, Vargas, Hernández, Escobar y Alemán (2024) identificaron que, aunque existe conciencia sobre la importancia de la actividad física, persisten deficiencias en la práctica regular de ejercicio y en la gestión del tiempo libre.

## **Metodología de análisis y recolección de datos**

La presente investigación se aborda desde un enfoque cuantitativo, de corte transversal y de alcance correlacional. Este diseño metodológico permite describir las características de los estilos de vida saludables y los niveles de actividad física en un momento específico, así como explorar las posibles asociaciones entre las diferentes variables de interés en la población de estudio.

### **Población y muestra**

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, Seccional Bucaramanga. La población total correspondió a 162 estudiantes activos matriculados en el segundo periodo del año 2025. La muestra fue seleccionada por conveniencia.

La muestra final estuvo constituida por 152 estudiantes de todos los semestres de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, lo que representa el 93,8% de la población total. Esta amplia cobertura de la población fortalece la representatividad de los resultados obtenidos y minimiza el sesgo de selección.

### **Criterios de selección**

#### **Criterios de inclusión:**

- Ser estudiante activo en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación en el segundo semestre del 2025
- Ser mayor de edad (18 años o más)
- Aceptar voluntariamente participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado

#### **Criterios de exclusión:**

- Menores de edad
- Personas con alguna dificultad cognitiva o física que les impida responder el cuestionario de manera autónoma
- Personas que presenten alguna condición médica que les dificulte contestar el cuestionario

### **Instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó un formulario digital desarrollado en Google Forms que incluyó tres componentes principales:

#### 1. Variables sociodemográficas y consentimiento informado

Se recolectó información sobre edad, sexo, semestre académico en curso, y nivel socioeconómico. Previo a la recolección de datos, todos los participantes firmaron el

## Estilo de vida saludable y actividad física en estudiantes universitarios

consentimiento informado de manera digital, garantizando su participación voluntaria y el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

### 2. Cuestionario FANTÁSTICO

El cuestionario FANTÁSTICO es un instrumento validado internacionalmente y adaptado al contexto colombiano por Ramírez-Vélez y Agredo (2012), que permite evaluar de manera integral el estilo de vida saludable en adultos. Este instrumento consta de 25 ítems que evalúan diez dimensiones fundamentales del estilo de vida:

- Familia y amigos: evalúa el apoyo social y las relaciones interpersonales
- Actividad física: mide la frecuencia e intensidad de la actividad física realizada
- Nutrición: valora los hábitos alimentarios y la calidad de la dieta
- Tabaco y tóxicos: indaga sobre el consumo de tabaco y otras sustancias nocivas
- Alcohol: evalúa los patrones de consumo de bebidas alcohólicas
- Sueño, seguridad y estrés: mide la calidad del sueño y el manejo del estrés
- Tipo de personalidad: evalúa características de la personalidad relacionadas con la salud
- Introspección: valora la capacidad de reflexión y autoconocimiento
- Control de salud y conducta sexual: evalúa la prevención y el autocuidado
- Otras conductas: incluye aspectos adicionales del comportamiento saludable

El puntaje total del cuestionario permite clasificar el estilo de vida en cinco categorías: Fantástico (100-85 puntos), Buen trabajo (84-70 puntos), Adecuado (69-60 puntos), Algo bajo (59-40 puntos), y Peligro (39-0 puntos).

### 3. Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ)

El GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) es un instrumento desarrollado por la Organización Mundial de la Salud para la vigilancia de la actividad física a nivel poblacional. Ha sido validado en múltiples países y demostró una reproducibilidad prueba-reprueba buena en población adulta colombiana (Coeficiente de Correlación Intraclase: 0,79, Índice de Kappa ponderado: 0,66).

Este cuestionario evalúa la frecuencia semanal, intensidad y duración de la actividad física realizada en tres dominios diferentes:

Actividad física ocupacional: incluye todas las actividades realizadas en el trabajo (remunerado o no remunerado), en la universidad (actividades académicas y de entrenamiento) y las tareas del hogar que impliquen esfuerzo físico.

Actividad física en el transporte: hace referencia a las formas activas de desplazamiento de un lugar a otro, siendo las más comunes caminar y desplazarse en bicicleta.

Actividad física en el tiempo libre: incluye todas las actividades recreativas, deportivas o de ejercicio realizadas durante el tiempo libre, fuera de las obligaciones laborales, académicas o de desplazamiento.

Para determinar el nivel de actividad física se consideró:

## Estilo de vida saludable y actividad física en estudiantes universitarios

La frecuencia semanal (número de días que realiza actividad física en una semana corriente)

La duración (solo se contabilizaron sesiones de al menos 10 minutos continuos)

Los participantes se clasificaron como:

Físicamente activos: cuando realizaron mínimo 150 minutos de actividad física moderada por semana.

Físicamente inactivos: cuando no reportaron ningún tipo de actividad física o no alcanzaron los criterios de la categoría "activo".

### **Procedimiento de recolección de datos**

La aplicación del instrumento se realizó mediante el método de entrevista directa asistida por formulario digital. Los estudiantes fueron contactados personalmente en sus aulas de clase, previo permiso de los docentes. Se explicó el objetivo del estudio, se garantizó la confidencialidad de la información y se solicitó su participación voluntaria. Aquellos que aceptaron participar procedieron a diligenciar el formulario digital en sus dispositivos móviles.

Se realizó un análisis descriptivo exhaustivo de las variables de interés de la población de estudio. Las variables cualitativas fueron analizadas mediante frecuencias absolutas y relativas (porcentajes). La evaluación de la distribución de las variables cuantitativas se realizó mediante la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Las variables que presentaron distribución normal fueron expresadas con la media y desviación estándar, mientras que aquellas con distribución asimétrica se presentaron mediante mediana y rango intercuartílico.

Para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas según el sexo se aplicaron:

Prueba de Chi cuadrado ( $\chi^2$ ) para variables categóricas

Prueba T de Student para variables cuantitativas con distribución normal

Prueba U de Mann-Whitney para variables cuantitativas con distribución no normal

### **Consideraciones éticas**

Este estudio fue desarrollado siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, garantizando la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada. Los datos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos e investigativos.

### **Análisis de datos**

Se realizó un análisis descriptivo de las variables de interés de la población de estudio. Las variables cualitativas fueron mediante frecuencias y porcentajes. La evaluación de la distribución de las variables cuantitativas se realizó mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Estas variables fueron expresadas con la media y desviación estándar cuando presentaron una

distribución normal. Se aplicaron las pruebas de Chi<sup>2</sup> y T de Student para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas según el sexo. Se consideró estadísticamente significativo un valor de  $p < 0,05$ . Todos los análisis fueron realizados utilizando software estadístico especializado.

## Resultados

**Tabla 1. Análisis de los niveles de actividad física, el nivel socioeconómico y la edad según el sexo.**

Características	Total (n=152) n (100%)	Mujeres (0) (n=28) n (18.54%)	Hombres (n=123) n (81.46%)	Valor p
<b>Inactividad Física</b>				
Sí	36 (23.84%)	6 (21,42%)	30 (24.39%)	0,477
No	115(76.16%)	22 (78.57%)	93 (75.61%)	
<b>Actividad Física Ocupacional</b>				
Sí	40 (26,32)	9 (31.03)	31 (25.20%)	0,335
No	112 (73,68)	20 (68,97)	92 (74.80)	
<b>Actividad Física relacionada con el desplazamiento</b>				
Sí	85 (55,92%)	18 (62,07%)	67 (54,47%)	0,298
No	67 (44,08%)	11 (37,93%)	56 (45,53%)	
<b>Actividad física en el tiempo libre</b>				
Sí	85 (69,11%)	20 (68,97%)	105 (69,08%)	0,576
No	38 (30,89%)	9 (31,03)	47 (30,92%)	
<b>Características</b>	<b>Total Media (DE)</b>	<b>Mujeres Media (DE)</b>	<b>Hombres Media (DE)</b>	<b>Valor p</b>
<b>Edad</b>	20,76 (2,62)	20,3 (2,80)	20,86 (2,58)	0.33

Nota. La mayor parte de la población de estudio es físicamente activa, con relación a los dominios, la actividad física ocupacional registró la más alta participación.

**Tabla 2. Análisis del estilo de vida de la población de estudio según el sexo**

<b>Características</b>	<b>Total (n=152)</b>	<b>Mujeres (0) (n=28) n (18.54%)</b>	<b>Hombres (n=123) n (81.46%)</b>	<b>Valor p</b>
<b>Estilo de vida</b>				
Fantástico	17 (11,18)	7 (24,14)	10 (8,13)	0,073
Buen trabajo	60 (39,47)	13 (44,83)	47 (38,21)	
Adecuado	45 (29,61)	7 (21,14)	38 (30,89)	
Algo Bajo	28 (18,42)	2 (6,90%)	26 (21,14)	
Peligro	2 (1,32)	0 (0,0%)	2 (1,63)	
<b>Dimensiones</b>	<b>Total Media (DE)</b>	<b>Mujeres Media (DE)</b>	<b>Hombres Media (DE)</b>	<b>Valor p</b>
<b>Familia y amigos</b>	7,69 (3)	8,96 (2,85)	7,3 (2,97)	<b>0,011</b>
<b>Actividad Física</b>	6,2 (2,22)	6,9 (2,04)	6,09 (2,24)	0,058
<b>Nutrición</b>	7,2 (2,37)	7,72 (2,37)	7,17 (2,37)	0,260
<b>Tabaco y toxinas</b>	7 (1,82)	7,5 (1,23)	6,68 (1,91)	0,054
<b>Alcohol</b>	20,2 (4,02)	21,79 (2,46)	19,85 (4,2)	<b>0,019</b>
<b>Sueño, seguridad y estrés</b>	7,78 (2,99)	8 (3,02)	7,7 (2,99)	0,675
<b>Tipo de personalidad</b>	7,8 (2,56)	8 (2,95)	7,7 (2,48)	0,598
<b>Introspección</b>	7,9 (2,67)	8 (2,85)	7,8 (2,64)	0,720
<b>Conducta sexual</b>	6,78 (3,1)	8,41 (3,2)	6,4 (3,06)	<b>0,002</b>
<b>Otras conductas</b>	6,68 (1,85)	7,31 (1,22)	6,5 (1,95)	<b>0,043</b>
<b>Puntaje total</b>	85,4 (15,01)	92,8 (13,67)	83,7 (14,83)	<b>0,002</b>

Nota. La mayor parte de la población de estudio registro un estilo de vida en categoría “Fantástico” y “Buen Trabajo”. Con relación al sexo, las mujeres presentaron mejores puntajes en las dimensiones familia y amigos, alcohol, conducta sexual, otras conductas y en el puntaje total, con una diferencia estadísticamente significativa.

## Discusión y conclusiones

## Estilo de vida saludable y actividad física en estudiantes universitarios

Con relación a la actividad física, el 23,84% de los estudiantes participantes registró inactividad física. Esta cifra es ligeramente superior a la reportada en población adulta en el mundo (23%) pero inferior a la registrada en la región de las Américas (32%), lo que confirma que la población universitaria presenta un nivel de vulnerabilidad que debe ser puesto en consideración, sin embargo, también es posible hallar resultados de inactividad física superiores a los registrados en este estudio: 86,6% en universitarios de Estados Unidos, 75,3% en mujeres universitarias saudíes y 53,9% en estudiantes mexicanos. Con relación al sexo, los estudiantes hombres de este estudio presentan menores niveles de inactividad física que las mujeres. Este hallazgo está en línea con lo determinado en varios estudios realizados en Latinoamérica y el mundo. Los estudiantes hombres de este estudio presentan menores niveles de inactividad física que las mujeres, hallazgo en línea con revisiones sistemáticas en Latinoamérica como Rangel Caballero et al. (2018) y estudios globales que atribuyen esta diferencia a factores culturales y de socialización donde los hombres reportan mayor práctica ocupacional y recreativa.

Por otra parte, y con relación al estilo de vida, en la dimensión familia y amigos, el puntaje de las mujeres fue mejor que el de los hombres con una diferencia estadísticamente significativa. En la dimensión familia y amigos del cuestionario FANTÁSTICO, el puntaje de las mujeres fue superior al de los hombres ( $8,96 \pm 2,85$  vs.  $7,3 \pm 2,97$ ,  $p=0,011$ ), con diferencia estadísticamente significativa. Esta tendencia coincide con Muñoz Argel y Uribe Urzola (2013), quienes encontraron que mujeres universitarias perciben mayor apoyo social, posiblemente explicado por redes relacionales más sólidas y menor exposición a presiones académicas que afectan interacciones familiares en hombres.

Con relación a la dimensión Alcohol, el puntaje promedio para la población de estudio fue de  $20,2 \pm 4,02$  puntos. Al analizar por sexo, las mujeres obtuvieron un puntaje significativamente más alto ( $21,79 \pm 2,46$  puntos) que los hombres ( $19,85 \pm 4,2$  puntos), lo que indica mejores hábitos o menor consumo de alcohol en las participantes femeninas, con una diferencia estadísticamente significativa ( $p = 0,019$ ). Este hallazgo va en línea con el estudio de (Vargas Rodríguez et al, 2024), que reporta patrones similares en estudiantes colombianos, atribuidos a mayor autocontrol y normas sociales preventivas en mujeres.

Respecto a la dimensión Conducta Sexual, el puntaje promedio de la población fue de  $6,78 \pm 3,1$  puntos. Se identificó la diferencia más notable en esta variable, donde las mujeres registraron una media de  $8,41 \pm 3,2$  puntos, superando significativamente a los hombres, quienes obtuvieron  $6,4 \pm 3,06$  puntos. Esta diferencia fue altamente significativa ( $p = 0,002$ ), lo que sugiere que las mujeres reportaron un mejor autocuidado, prevención, o un patrón de conducta sexual más saludable que los hombres dentro de esta población estudiantil. Este hallazgo va en línea con el estudio de Parra-Romero y Pabón-Chocont (2024), quienes vinculan esta diferencia a mayor conciencia educativa y cultural sobre riesgos en mujeres universitarias de programas deportivos.

## Estilo de vida saludable y actividad física en estudiantes universitarios

En lo que respecta a la dimensión Otras Conductas (que incluye aspectos adicionales del comportamiento saludable), el puntaje total de la población fue de  $6,68 \pm 1,85$  puntos. Similar a otras dimensiones, las mujeres mostraron un promedio superior ( $7,31 \pm 1,22$  puntos) en comparación con los hombres ( $6,5 \pm 1,95$  puntos). Esta diferencia fue considerada estadísticamente significativa ( $p = 0,043$ ), reafirmando la tendencia de que las estudiantes femeninas tienen una mayor adherencia a las prácticas generales de comportamiento saludable evaluadas en esta sección. Este resultado sugiere una mayor adherencia a prácticas generales de autocuidado y comportamiento saludable en el grupo femenino, lo que se articula con lo descrito por (Muñoz Argel y Uribe Urzola 2013), quienes señalan que las estudiantes universitarias tienden a incorporar de forma más consistente conductas protectoras en su rutina cotidiana, posiblemente por una mayor sensibilidad frente a los riesgos para la salud

El Puntaje Total del cuestionario FANTÁSTICO, que clasifica el estilo de vida de manera integral, fue de  $85,4 \pm 15,01$  puntos para toda la población. La mayor parte de los estudiantes se clasificó en las categorías "Fantástico" (11,18%) y "Buen Trabajo" (39,47%). Se observó una diferencia estadísticamente significativa en el puntaje total según el sexo ( $p = 0,002$ ), siendo las mujeres quienes obtuvieron el mejor promedio ( $92,8 \pm 13,67$  puntos), lo que las sitúa firmemente en la categoría de "Buen trabajo" (que inicia en 70 puntos). Los hombres obtuvieron un puntaje promedio de  $83,7 \pm 14,83$  puntos. Esta diferencia global consolida que el sexo es un factor determinante en la configuración del estilo de vida saludable en esta población universitaria, con una ventaja significativa para el grupo femenino. Este hallazgo va en línea con el estudio de Muñoz Argel y Uribe Urzola (2013), destacando el sexo como factor determinante por influencias socioculturales que favorecen hábitos integrales en mujeres.

Se puede destacar como fortaleza de este estudio el uso del Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ por sus siglas en inglés) que ha sido validado internacionalmente en población colombiana.

### **Conclusiones:**

- ✓ La mayor parte de la población de estudio es físicamente activa
- ✓ La mayor parte de la población de estudio registro un estilo de vida en categoría "Fantástico", "Buen Trabajo", o "Adecuado"
- ✓ Con relación al sexo, las mujeres presentaron mejores puntajes en las dimensiones familia y amigos, alcohol, conducta sexual, otras conductas y en el puntaje total.

### **Recomendaciones:**

- ✓ Se recomienda para futuros estudios, indagar estas variables en docentes y egresados del mismo programa.
- ✓ Implementar programas académicos para que los estudiantes tomen conciencia sobre las decisiones que están tomando hoy por hoy, que pueden afectar en su futuro como profesionales en el deporte y la actividad física.

## Referencias

- Downes L. Physical Activity and Dietary Habits of College Students. *The Journal for Nurse Practitioners*. 2015; 11(2): 192-198.
- Majeed F. Association of BMI with diet and physical activity of female medical students at the University of Dammam, Kingdom of Saudi Arabian. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2015; 10(2), 188-196.
- Muñoz Argel, M., & Uribe Urzola, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356-367. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364009.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)*. <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
- Parra-Romero, D. N., & Pabón-Chocontá, J. V. (2024). Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10(2), e2518.
- Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento " Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de salud pública*, 14, 226-237.
- Rangel Caballero, L. G., Murillo López, A. L., & Gamboa Delgado, E. M. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 23(2), 90–103. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.7>
- Salazar CM, Feu S, Vizuete-Carrisoza M, de la Cruz-Sánchez E. IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2013; 13(51): 569-84.
- Vargas Rodríguez, L. J., Hernández Becerra, Á. C., Escobar Villarreal, L. D., Alemán Gualdron, J. S., Ortiz Báez, N., & Acosta Pérez, C. A. (2024). Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 33(2), 136–142.