
Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Veracruzana, región Xalapa

Lifestyles of students at Universidad Veracruzana, región Xalapa

Saraí Estefanía Dorantes Santisbon^a–Margarita Isela López Bustamante^b–
Martha Viridiana Portilla Méndez^c

^a Centro para el Desarrollo Humano e integral de los Universitarios,
Universidad Veracruzana, Xalapa, México. Contacto: sdorantes@uv.mx

^b Centro para el Desarrollo Humano e integral de los Universitarios,
Universidad Veracruzana, Xalapa, México. Contacto: margalopez@uv.mx

^c Centro para el Desarrollo Humano e integral de los Universitarios,
Universidad Veracruzana, Xalapa, México. Contacto: martportilla@uv.mx

Recepción: 23 de julio de 2020

Aceptación: 05 de octubre de 2020

RESUMEN: El presente trabajo comprende que el estilo de vida es el resultado de la interacción de dimensiones que viven las personas, éstas dimensiones pueden ser externas; como el nivel socioeconómico, género, nivel educativo, discapacidad, entre otras, y dimensiones internas, son los aspectos de personalidad, pensamientos, aptitudes, comportamientos; dichas dimensiones tienen efectos positivos o negativos en la salud. El objetivo del estudio es identificar los estilos de vida de estudiantes nivel Licenciatura sistema escolarizado de la Universidad Veracruzana región Xalapa con base en el instrumento FANTASTICO. Con los resultados encontrados se puede decir que la mayor parte de los estudiantes inscritos en sistema escolarizado de la Universidad Veracruzana región Xalapa cuentan un estilo de vida Adecuado, con excepción con el área académica Técnica-Administrativa que obtuvo el mayor resultado con Buen Trabajo y el área académica de Ciencias de la Salud con un resultado mayormente Algo Bajo.

Palabras clave: Estilos de vida; estudiantes; universidad; promoción de la salud.

ABSTRACT: People lifestyles is the result of interaction between two dimensions. First, external dimensions like the socioeconomic situation, gender, education, disability and others; and second, the internal dimensions like some aspects of the personality, thoughts, aptitudes and behaviors. This dimensions may have a positive or negative effect on health. In this paper the objective is to identify the lifestyles of college students of Universidad Veracruzana Región Xalapa, based on the 'FANTASTICO' instrument. It concludes that most of the students enrolled in the school system have an appropriate lifestyle, with some exceptions. In the findings the Technical-Administrative academic area showed the highest results, and the Health Sciences academic area got the lower results.

Keywords: Healthy Lifestyles; Students; University.

Introducción

Según la OMS el estilo de vida es una forma general, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta (Orejón., 2019). Por lo tanto, las condiciones de vida pueden integrar aspectos como: socioeconómico, cultural, educativo, género, si se presenta alguna discapacidad; y los patrones individuales de conducta incluyen actitudes, comportamientos, pensamientos, aptitudes, personalidad.

Otro concepto que se puede encontrar es “el estilo de vida como un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud” (Giraldo, O. et ál 2010). Lo anterior se puede traducir a toma de decisiones en la vida que tienen consecuencias en la salud. Tomando en cuenta las dos posturas, en el presente estudios se comprende que el estilo de vida es el resultado de diferentes dimensiones de la vida las personas, estas dimensiones pueden ser externas o internas las cuales tienen efecto sobre la salud.

Cabe aclarar que los estilos de vida pueden ser saludables o no saludables, también es importante tener en cuenta que los estilos de vida pueden ser modificables, es decir, que, si ciertos cambios se dan en patrones de conducta o condiciones de vida que sean perjudiciales, se pueden producir estilos de vidas saludables. Varios autores refieren que los estilos de vida saludables tienen suma importancia dado a que son capaces de intervenir efectivamente en

la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Beltrán et ál., 2007) lo que puede traducir a obtener una mayor calidad de vida.

Para los jóvenes adultos el cambio de educación media a educación superior y todo el transcurso de la universidad, es muy importante, ya que hay un cambio en las redes sociales y en la percepción de independencia, ambas tienen una consecuencia directa en sus comportamientos de salud. (Keller, et ál., 2007).

Como menciona Lara et ál (2015) existen estadísticas acerca de los diversos factores de riesgos sociales y de salud que se pueden identificar en los jóvenes de México, las cuales pueden ser situaciones que los jóvenes experimentan al mismo tiempo, como el abuso de sustancias, conflictos interpersonales que incluyen el ámbito familiar y estudiantil, todo esto influye a que se consideren que los jóvenes son una población vulnerable.

Ya en la educación superior, el cambio en horario de clases puede generar que los estudiantes no tengan el tiempo para hacer ejercicio, dormir, alimentarse bien. Marty et ál (2005) señala que en estudiantes de ciencias de la salud se observan mayores niveles de estrés, lo que afecta directamente en su estilo de vida. Se espera que los estudiantes pertenecientes al área de ciencias de la Salud tengan hábitos que les sean beneficiosos para su salud, ya que al ejercer su profesión pueden tener relación con la población en general; por lo que “sus conocimientos deberían convertirse en actitudes positivas que incentiven un compromiso y una conducta promotora de hábitos saludables para la sociedad” (Solera et al, 2019, p6).

La propuesta de “las Universidades Promotoras de la Salud se basa en la premisa que las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y miembros de la comunidad universitaria” (Lara et ál, 2015, p105). Por lo tanto, aunque se mencione que estudiantes universitarios tienen estilos de vida poco saludables eso no quiere decir que no pueden mejorar esos estilos de vidas, aprender a tomar acciones que tenga efectos saludables en sí mismos y tener una calidad de vida durante su transcurso por la universidad y que dichos cambios se mantengan fuera de la vida universitaria.

Y finalmente se debe de considerar que las universidades pueden percibirse como un factor protector para la comunidad universitaria (Lara et ál., 2015).

Dentro de la Universidad Veracruzana se realizan muchas acciones sobre salud; en el presente estudio, por ejemplo: el Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (CENDHIU), que tiene como propósito crear un ambiente que permita a la comunidad universitaria tener vidas largas, saludables y creativas; promoviendo la cultura de la salud, posibilitando elegir un estilo de vida en el que puedan realizar a plenitud su potencial como seres humanos, mediante conocimientos individuales y socialmente valiosos. El CENDHIU cuenta con 10 centros centinelas, ubicados en diferentes áreas académicas, que realizan vigilancia epidemiológica, capacitación y asesoría para profesores y estudiantes en los temas que CENDHIU desarrolla: alcohol, tabaco, drogas ilícitas, salud mental, Infecciones de transmisión sexual (ITS), métodos anticonceptivos, desarrollo humano, relaciones conflictivas en el noviazgo, desarrollo de la sexualidad. Se puede contemplar el CENDHIU como una instancia que promueve estilos de vida saludables y promoción de la salud para la comunidad universitaria.

Justificación

La Universidad Veracruzana es integrante de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud. Convertirse en una universidad saludable implica formar individuos integralmente sanos y que sean agentes de cambio de su entorno, contribuyendo al desarrollo social, humano, saludable y sostenible; bajo el marco de sus atribuciones, funciones políticas y programas con el fin de coadyuvar a mejorar las condiciones de salud de los miembros de la comunidad universitaria. Por todo lo anterior, es relevante conocer los estilos de vida de los universitarios, para implementar estrategias en caminadas en la promoción de los estilos de vida saludables con el fin de potencializar la salud de los universitarios. Es, por tal motivo, importante reconocer los estilos de vida saludables de los estudiantes ya que brindará información para desarrollar acciones específicas enfocado a la salud de la comunidad universitaria.

Objetivo General

Identificar los estilos de vidas de estudiantes nivel Licenciatura sistema escolarizado de la Universidad Veracruzana región Xalapa con base en el instrumento FANTASTICO.

Objetivos Específicos

Aplicar la prueba FANTASTICO a la población muestra previamente seleccionada.

Sistematizar los datos recolectados.

Desagregar por programa académico.

Comparar los estilos de vida por sexo.

Metodología

La metodología que se implementada para presente estudio es cuantitativa de corte descriptivo.

Mediante la aplicación del instrumento “FANTASTICO” que analiza las siguientes dimensiones: F de Familia y Amigos, A de Asociatividad y Actividad Física, N de Nutrición, T de Tabaco, S de Sueño y Estrés, T de Trabajo y Tipo de Personalidad, I de Introspección, C de Control de Salud y Conducta Sexual y por último O de Otras Conductas. Fue creado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Halminton; Ontario, Canadá. Con el fin de ser un apoyo en la promoción de la salud y prevención de enfermedades para los profesionales de la salud. Pretende conocer y medir los estilos de vida saludables. (Betancurth., et ál, 2015). El FANTASTICO ha sido traducido y evaluado psicométricamente en Colombia, Cuba, México y Venezuela. (Loaiza., et ál 2015). En México la confiabilidad sido instrumento ha sido evaluado por medio Alfa Cronbach en población adolescente mexicana. (Bazán, et ál, 2019). El FANTASTICO sido aplicado en población adulta mexicana donde la prueba fue aplicada para personal de planta en la Universidad La Salle (Osuna, 2019). También se ha llevado a cabo estudios en estudiantes universitarios mexicanos donde se aplicó el instrumento FANTASTICO (Sagarduy., et ál, 2011).

El instrumento FANTASTICO se presenta en un cuestionario tipo Likert con treinta preguntas las cuales tienen tres opciones de respuesta con valor de cero a dos, la suma del valor de todas las respuestas se multiplica por dos, donde el puntaje máximo del instrumento es de 120 puntos y el mínimo es de 0 puntos. A mayor puntaje es un estilo de vida más saludable. El puntaje final se clasifica en las siguientes categorías: Felicitaciones, Buen Trabajo, Adecuado, Algo Bajo y Zona de Peligro.

Se selecciono la región Xalapa ya que la población estudiantil se concentra en mayor cantidad en dicha región, probablemente a que ahí existe una oferta más variada de programas académicos. En 2018, la matrícula de las 6 áreas académicas a nivel licenciatura, en modalidad escolarizada, en la región Xalapa era de 22,119. Esas áreas son: Técnica con 4,824 estudiantes (21.8%); Humanidades con 5,109 inscritos (23.1%); Económico-Administrativa con 5,973 (27%) ; Ciencias de la Salud con 3,800 (17.18%) ; Biológico-Agropecuaria con 1,404 (6.35%) ; y Artes con 1,009 (4.57%).

El procedimiento de la aplicación del instrumento consistió en determinar un diseño estadístico previamente, para obtener el tamaño de muestra (n), donde inicialmente se aplica un muestreo estratificado con asignación proporcional al tamaño, tomando como población objetivo (N) al número total de alumnos inscritos a partir del segundo semestre de la Universidad Veracruzana región Xalapa, durante el año 2018.

Con la ayuda de la siguiente expresión se determina el cálculo del tamaño de muestra para este estudio.

$$n = \frac{\sum Ni^2(piqi)/W}{N^2D + \sum Nipi qi} = 564$$

Donde:

Ni= número de alumnos inscritos en el i-esimo estrato (Área académica)

Wi= ponderación o peso en el estrato i.

N= número total de alumnos inscritos en el periodo (2017-2018)

p=0.5 y **q**= 0.5 (máxima varianza)

$D = \frac{(\beta)^2}{(Z_{\alpha/2})^2}$ donde β : margen de error establecido y $Z_{\alpha/2}$: Valor de tablas con una confiabilidad de $1-\alpha$

Posteriormente obtenido el tamaño de la muestra se determinó la cantidad de estudiantes a entrevistar de manera proporcional por el área académica y programa académico con la ayuda de la siguiente expresión $n_i = n(N_i/N)$ o $n_i = n(W)$

Tabla 1

Delimitación de la muestra

Área académica	Cantidad por área	Hombres	Mujeres
Artes	26	14	12
Económico-administrativa	152	53	99
Humanidades	133	56	77
Técnica	133	74	59
Ciencias de la Salud	84	36	48
Biológicas-agropecuarias	36	23	13
total:	564	256	308

Nota: Cantidad de estudiantes en conjunto y desglosado por sexo. Fuente: Creación propia.

Para una mejor comprensión en el procesamiento de los datos se transformaron las cantidades resultantes a porcentajes, se hizo una división del valor obtenido entre el valor total de cada área académica y sexo.

Tabla 2

Muestra por porcentaje

Área académica	Porcentaje por área	Hombres	Mujeres
Artes	4.6%	5.5%	3.9%
Económico-administrativa	27.0%	20.7%	32.1%
Humanidades	23.6%	21.9%	25.0%
Técnica	23.6%	28.9%	19.2%
Ciencias de la Salud	14.9%	14.1%	15.6%
Biológicas-agropecuarias	6.4%	9.0%	4.2%
Total:	100%	100%	100%

Nota: Total de áreas académicas y sexo por porcentaje. Fuente: Creación propia.

Seleccionada la muestra se prosiguió a la aplicación del instrumento entre el mes de abril y mayo del 2019, finalizada la aplicación del instrumento se realizó una base de datos para el procesamiento de la información obtenida.

Finalizada la recolección de datos se utilizó la herramienta IBM SPSS Statistics para un análisis estadístico detallado con el fin de realizar comparaciones de los resultados con relación al sexo. Para ello se realizó una prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov y con el resultado obtenido se realizó una prueba para comprar medianas entre dos grupos.

Resultados

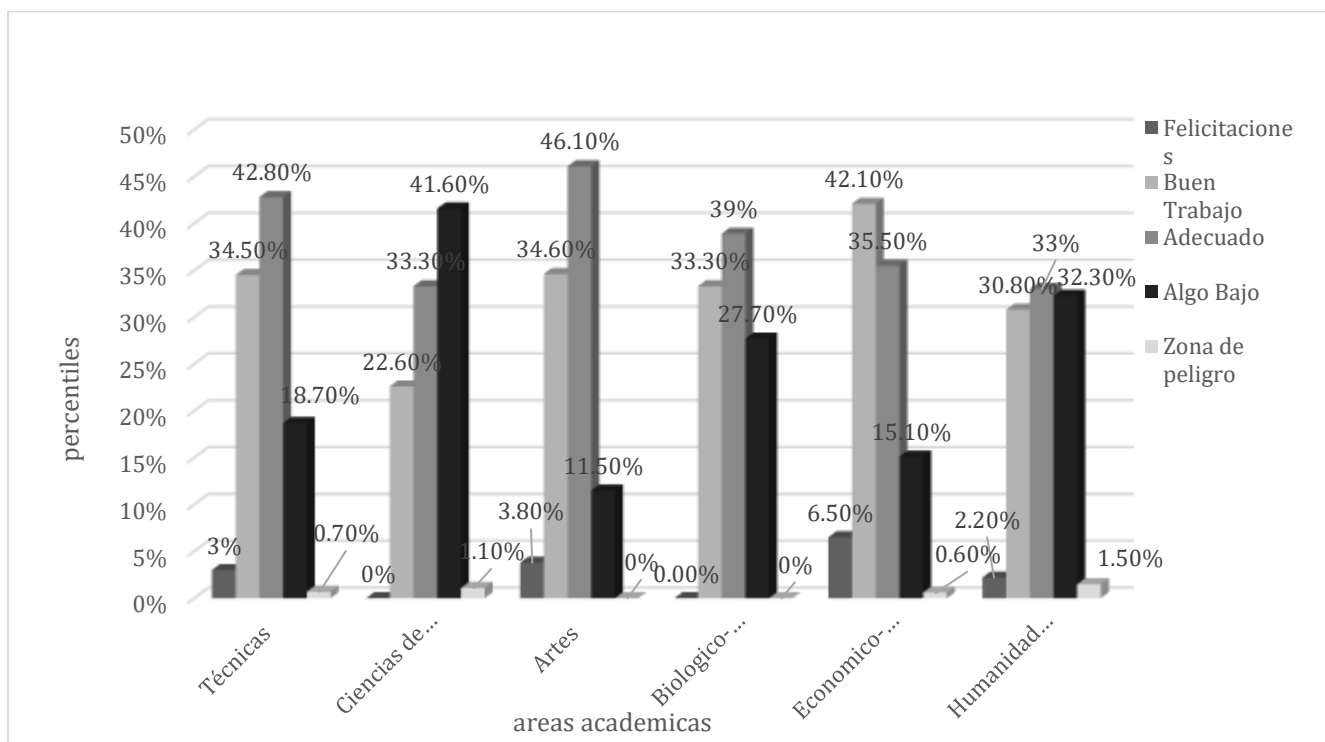


Figura 1. Resultado total por Área Académica en porcentajes adquiridos de la aplicación del instrumento FANTASTICO. Fuente: Creación propia.

Los resultados fueron los siguientes: el área académica Técnica arrojó que un 42.80% de los estudiantes obtuvo un puntaje final adecuado, el 43.50 % de los estudiantes tienen puntaje final buen trabajo, un 18.70% de los estudiantes obtuvo un resultado Algo Bajo, el 3% de los estudiantes Felicitaciones y por último 0.70% tuvo de resultado Zona de Peligro.

Los estudiantes pertenecientes al área académica de Ciencias de la Salud consiguieron: 41.60% de los estudiantes con resultado Bajo, 33.30% consiguió un resultado Adecuado, el 22.60 % de los estudiantes logró un resultado Buen Trabajo y un con un 0% de los estudiantes tuvo como resultado Felicitaciones.

Los resultados del área de artes fueron los siguientes el 46.10% de los estudiantes consiguieron un resultado Adecuado, 34.60% de los estudiantes lograron un resultado Buen Trabajo, un 11.50% alcanzó un resultado Algo Bajo, 3.80% y un 0% de los estudiantes con resultado Zona de Peligro. Los estudiantes del área académica Biológica fue un 39% con el resultado Adecuado, 33.30% de los estudiantes tuvo el resultado Buen Trabajo, el 27.70% consiguió el resultado Algo Bajo y por último el 0% de los estudiantes obtuvo un resultado de Felicitaciones o Zona de Peligro. En el área académica Económicos se encontraron los resultados siguientes el 42.10% de los estudiantes tuvo el resultado Buen Trabajo, 35.50% consiguió el resultado Adecuado, un 15.10% de los estudiantes obtuvo el resultado Algo Bajo y por ultimo un 0.60% consiguió el resultado Zona de Peligro, Los estudiantes pertenecientes al área académica de Humanidades arrojaron los siguientes resultados un 33% tuvieron el resultado final Adecuado, el 30.80% consiguieron el resultado Buen Trabajo, el 32.30% de los estudiantes alcanzaron el resultado Algo Bajo, el 20.90% obtuvo el resultado Felicitaciones y el 1.50% de los estudiantes logró el resultado Zona de Peligro.

El área académica de Económico obtuvo el resultado más alto en Felicitaciones, seguido del área de Artes y posteriormente el área de Técnico, mientras que en último lugar se encuentran las áreas de Ciencias de la Salud y Biología, ambas con un 0%.

Aquellas áreas que obtuvieron un Buen trabajo fueron Económico, seguido de Artes y Técnico, mientras que la puntuación más baja le pertenece a Ciencias de la Salud.

El resultado Adecuado más elevado es el del área de Artes, después se encuentra el área de Técnico y Biológico. Por otro lado, la puntuación más baja es de Humanidades y Ciencias de la Salud.

El área de Ciencias de la Salud, seguido de Humanidades y de Biológico, obtuvieron los porcentajes más elevados en el resultado Algo bajo, mientras que el área de Artes se encuentra en último lugar en este rubro.

Por último, en Zona de peligro el porcentaje más alto es del área de Humanidades con 1.6%, seguida del área de Ciencias de la Salud con 1.1%. Por el contrario, Artes y Biología, obtuvieron un resultado de 0%, siendo estas dos las más bajas.

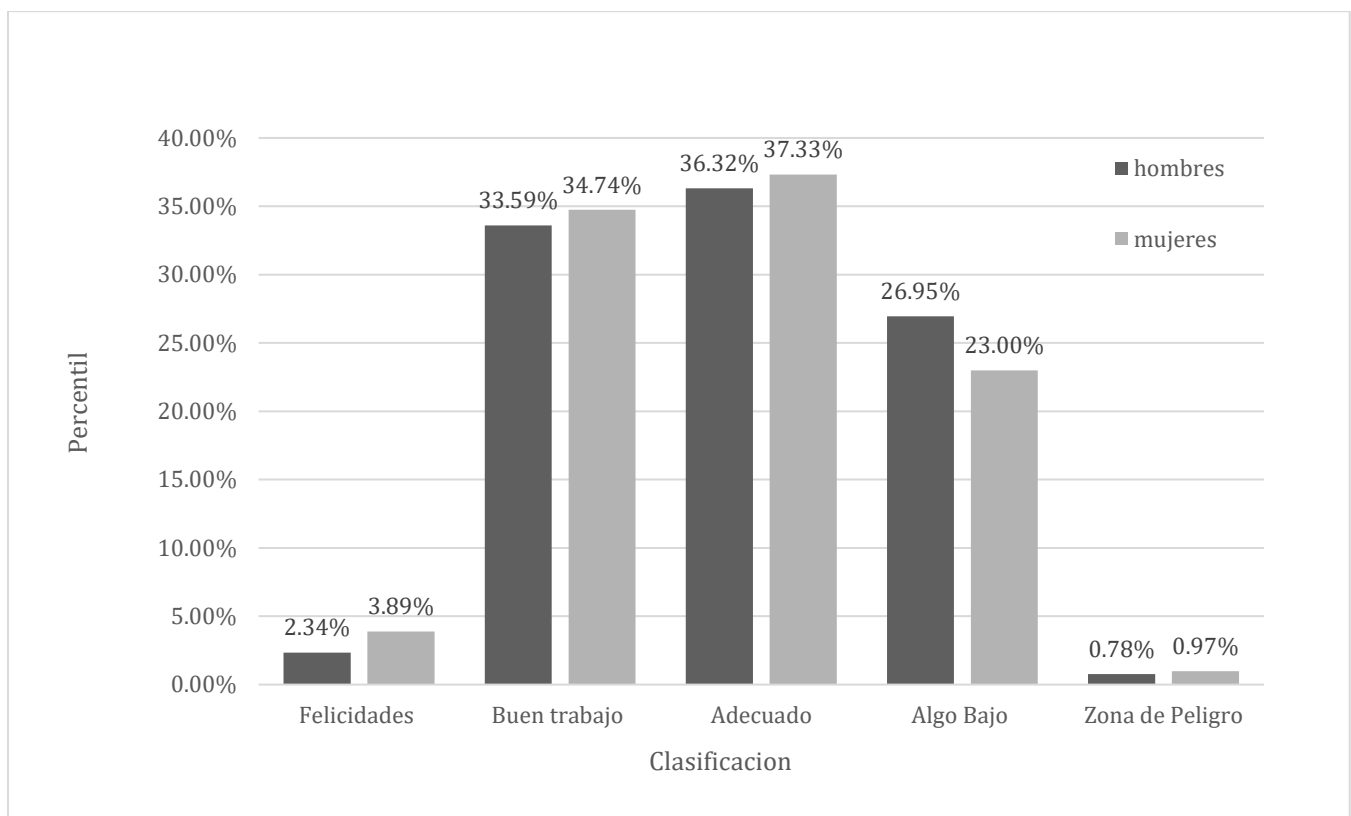


Figura 2. Resultados totales por sexo en porcentajes adquiridos en el instrumento FANTASTICO.

Los resultados arrojados por el estudio dividido en sexo, nos muestra que en Felicidades los hombres obtuvieron un 2.34% y las mujeres un 3.89%, habiendo una diferencia entre uno y otro de 1.55%. En buen trabajo, las mujeres obtuvieron un porcentaje mayor con una diferencia de 1.15%. Para la clasificación de Adecuado, nuevamente las mujeres obtuvieron un porcentaje mayor, siendo la diferencia con el resultado de los hombres de 1.01%. Para el rango de Algo bajo, fueron los hombres los que obtuvieron un porcentaje mayor, existiendo una diferencia de 3.95% entre su resultado y el de las mujeres. Por último, en el resultado de Algo

bajo, se obtuvo una diferencia mínima entre hombre y mujeres de 0.17%, siendo las mujeres las que obtuvieron un porcentaje más alto.

Tabla: 3.

Prueba de normalidad

Resultados	Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Sexo	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
	Mujer	,208	308	,000	,868	308	,000
Hombre	,226	256	,000	,862	256	,000	

Nota: a. corrección de significado de Lilliefors. Fuente: Creación propia.

Con ayuda del IMB SPSS Statistic se realizó una prueba de normalidad que fue Kolmogorov-Smirnov y el resultado obtenido fue ,000 por lo tanto es anormal, por consiguiente, se utilizará una prueba no paramétrica con el fin de saber si hay diferencias significativas en relación al sexo.

Tabla 4

Resumen de prueba de mediana de muestras independientes

N total		563
Mediana		41,000
Estadístico de prueba		2,017 ^a
Grado de libertad		1
Sig. Asintótica (prueba bilateral)		,156
Correcciones por continuidad de Yates	Chi- cuadrado	1,782
	Grado de libertad	1
	Sig. Asintótica (prueba bilateral)	,182

Nota: a. No se realizan múltiples comparaciones porque la prueba global no muestra diferencias significativas en las muestras. Fuente: Creación propia.

El resultado obtenido fue ,182 por lo tanto, las diferencias no son estadísticamente significativas.

Conclusiones

Se encuentra que los estilos de vida saludables de los estudiantes de la Universidad Veracruzana región Xalapa Sistema Escolarizado, mantienen el mayor porcentaje en las clasificaciones de Buen Trabajo y Adecuado. Aunque podemos identificar que los estudiantes del área académica de Ciencias de la Salud obtuvieron el mayor porcentaje en Algo Bajo, es decir, son los que tienen el estilo de vida menos saludable, esto puede ser resultado de diversos factores que requieren un mayor análisis para saber los determinantes de esos estilos de vida no tan saludables, por lo tanto, es el área académica que requiere más acciones en la promoción de la salud que otras áreas académicas que no tuvieron un resultado tan bajo. Se observa que el sexo, con relación a los estilos de vida y con base al análisis estadístico no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, por lo tanto, se puede decir que el sexo no influye en los estilos de vida saludables. Las acciones que se puedan desarrollar en pro de los estilos de vida saludables no requieren acciones específicas para la población por sexo.

Se identifica que no toda la comunidad universitaria fue evaluada, por ejemplo, técnico superior, sistema abierto, propedéutico y posgrados, no fue tomada en cuenta para este estudio y sería de gran importancia integrarlos para tener una perspectiva más completa de los estilos de vida de la comunidad universitaria región Xalapa; sin embargo, es importante aclarar que para hacer el estudio de una manera más completa abarcando a toda la comunidad estudiantil de la Universidad Veracruzana es necesario mayores recursos, como: evaluadores, materiales.

Se sugiere añadir un cuestionario que ayude a obtener más información del estudiante, por ejemplo, la condición socioeconómica que es un factor importante a considerar cuando hablamos de los estilos de vida saludables, además del instrumento del FANTASTICO. Al igual que aplicar los instrumentos en periodo de inicio de generación; es decir, Agosto-Diciembre, periodo en el cual ingresa una nueva generación con el fin de conocer los estilos de vida de los estudiantes que iniciarán la vida universitaria.

Es importante que acciones como las que realiza el CENDHIU de promoción de la salud sigan activas para que la salud de la comunidad universitaria se mantenga y potencialice. Además,

que es importante que la Universidad Veracruzana mantenga acciones en por de la salud por su pertenencia en la Red Mexicana de Universidad Promotoras de la Salud.

Referencias

- Bazán, G, Osorio, M., Torres, L., Rodríguez, J., & Ocampo, J. (2019). Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría*, 86(3), 112-118. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf>
- Betancurth, D. P., Vélez, A. C., y Jurado, V. L. (2015). Validation and adaptation of the Fantastico questionnaire by Delphi technique. *Revista Salud Uninorte*, 31(2), 214- 227. http://www.scielo.org.co/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S012055522015000200003&lng=en&tlng=es.
- Beltrán, O., Quintero, L., y Chaparro, O. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207-217. <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>
- Giraldo, O. A., Toro, R. Y., Macías, L. A., & Valencia, G. C., Palacio, R. S. (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1),128-143. ISSN: 0121-7577. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3091/309126693010>
- Keller, S., Maddock, J.E., Hannöver, W., Thyrian J. R., Basler, H.B. (2007). Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Preventive Medicine* 46, 189–195. <http://doi:10.1016/j.ypmed.2007.09.008>
- Lara, F. N., Saldaña, B. Y., Fernández, V. N., Delgadillo, G. H. J. (2015). Salud, Calidad de Vida y Entorno Universitario en Estudiantes Mexicanos en una Universidad Pública. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 20(2),102-117. ISSN: 0121-7577. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3091/309143500008>
- Loaiza, D. P. B., Álvarez, C. V., y Vargas, L. J. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*, 31(2), 214-227. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003&lng=en&tlng=es

- Marty M., Carolina, & Lavín G., Matías, & Figueroa M., Maximiliano, & Larraín de la C., Demetrio, & Cruz M., Carlos (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1),25-32.[fecha de Consulta 20 de Junio de 2020]. ISSN: 0034-7388. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3315/331527697004>
- Orejón, D. A. (2019). Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el año 2017 [Doctorado Universidad Ricardo Palma]. http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2116/T030_43478877_T%20Orej%c3%b3n%20Ochoa%2c%20Daniel%20Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sagarduy, J., Ramirez, A., López, G., Uriega, A., Alafita, G., & Lerma, V. (2011). Salud mental y estilos de vida en estudiantes universitarios. *Tópicos en psicología*, 75-84. <https://www.uv.es/lisis/sosa/ltopicos2011.pdf>
- Solera, A., Gamero, A. (2019) Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. doi:<http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>