



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XI Número: 3 Artículo no.:77 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2024

TÍTULO: Estilo de vida y su relación con la distorsión de la imagen y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios.

AUTORES:

1. Est. Ana Belén Santiago Santiago
2. Dra. Alma Delia Santiago Mijangos
3. Máster. Martha Pérez Fonseca
4. Dr. Milton Carlos Guevara Valtier.

RESUMEN: Partiendo del objetivo: Determinar el estilo de vida y su relación con la distorsión de la imagen y el Índice de Masa Corporal en estudiantes universitarios, se realizó un estudio cuantitativo y correlacional. La muestra fue de 201 estudiantes, se aplicó el instrumento Fantástico y el Modelo de Siluetas; se utilizó análisis descriptivo y correlacional. Los resultados arrojaron que el IMC se relacionó de forma negativa media inversa con el estilo de vida y positiva considerable con la distorsión de la imagen corporal. No hubo relación entre el estilo de vida y la distorsión de la imagen corporal. Hubo relación entre el IMC y la dimensión nutrición, y la dimensión nutrición con el peso. Además de haber relación entre la dimensión tabaco y la edad. Así mismo de la relación entre la distorsión con la dimensión nutrición.

PALABRAS CLAVES: estilo de vida, índice de masa corporal, imagen corporal

TITLE: Lifestyle and its relationship with image distortion and Body Mass Index in college students.

AUTHORS:

1. Stud. Ana Belén Santiago Santiago.
2. PhD. Alma Delia Santiago Mijangos
3. Master. Martha Pérez Fonseca.
4. PhD. Milton Carlos Guevara Valtier.

ABSTRACT: Based on the objective: To determine the lifestyle and its relationship with image distortion and Body Mass Index in university students, a quantitative and correlational study was carried out. The sample consisted of 201 students, the Fantástico instrument and the Silhouette Model were applied; descriptive and correlational analysis was used. The results showed that BMI was negatively and inversely related to lifestyle and significantly positively related to body image distortion. There was no relationship between lifestyle and body image distortion. There was a relationship between BMI and the nutrition dimension, and the nutrition dimension with weight. There was also a relationship between the tobacco dimension and age. There was also a relationship between distortion and the nutrition dimension.

KEY WORDS: lifestyle, body mass index, body image.

INTRODUCCIÓN.

El estilo de vida (EV) se entiende como la manera de vivir producto de las interacciones del ser humano con los contextos de tipo genético, social, económico, cultural, psicológico y ambiental. La vida universitaria se considera uno de los cambios fundamentales en el desarrollo del individuo, debido a que este es el momento en el que se implica la toma de decisiones sobre su futura vida profesional; es por ello, por lo que al adentrarse a esta nueva etapa de su vida, se altera el EV, ocasionando problemas que pudieran reflejarse en su estado de salud, ocasionando que el individuo sea una población vulnerable ante diversos factores (Guerrero y León, 2010; Jiménez y Ojeda, 2017).

El EV es un patrón de conducta individual que puede convertirse en factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas, entre ellas, las cardiovasculares, las cuales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), son unas de las primeras causas de fallecimiento en países desarrollados, siendo específicamente la cardiopatía isquémica la mayor causa de defunción, pues es responsable del 16% del total de muertes en el mundo. El EV se compone de diversos hábitos, incluyendo preferencias y conductas. Dentro de estos hábitos se encuentran la alimentación, actividad física, consumo de tabaco, alcohol o alguna otra droga, actividades recreativas, actividades sexuales, relaciones interpersonales y patrones de consumo (De La Rosa et al., 2018; OMS, 2020).

El no contar con un EV saludable se ha convertido en un problema de salud pública que se refleja en el aumento de diversas Enfermedades Crónico No Transmisibles (ECNT), que merman la actividad económica del país, debido a muertes prematuras y baja productividad, así como al hecho de tener que destinar una gran cantidad de recursos para su atención médica, reduciendo significativamente el bienestar económico de México en el futuro inmediato, por ser uno de los países con mayores índices de sobrepeso y obesidad en el mundo (Comisión Federal de Mejora Regulatoria [COFEMER], 2012). Lo anterior, se ve reflejado en los datos estadísticos, pues en España, el porcentaje de fallecimientos por ECNT fue del 92.8%, siendo los principales determinantes de salud el consumo de alcohol y el tabaquismo; es por esto, por lo que los estilos de vida son importantes en la prevención de enfermedades y en la salud (Cepeda et al., 2019).

En universitarios de Cartagena Colombia, se evidenció que el 71.5% de los estudiantes no realiza suficiente actividad física, y además, consumen alimentos con mucha azúcar, sal o con grasa (83.6%). Esto también lo recalca la OMS (2022), al mencionar que el 28% de las personas mayores de 18 años tienen un nivel insuficiente de actividad física, convirtiéndose en factor de riesgo para ECNT.

En un estudio en Perú, en el año 2021, el 85.99% de los estudiantes universitarios tuvieron un EV medianamente saludable y hubo sólo el 14.01% con EV saludable (Palomino et al., 2021).

Como se mencionó anteriormente, la alimentación forma parte fundamental de los EV, y debido a esto, un estudio realizado en México entre agosto del 2019 y marzo del 2020 reveló que cerca de la mitad (47.5%) de los mexicanos consumen comida saludable de tres a cuatro veces por semana; en tanto, casi un tercio de los encuestados (30.1%) afirmó consumir alimentos buenos para la salud una o dos veces cada siete días (Statista, 2023).

De igual manera, la falta de actividad física puede ser un factor importante para predisponer el desarrollo de obesidad o de ECNT, y al menos, en México, el sedentarismo afecta al 57.9% de los mexicanos mayores de 18 años, esto de acuerdo con el reporte 2022 del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2023).

En un estudio que se realizó en Veracruz en estudiantes universitarios, el 92.9% puntuaron un estilo de vida no saludable y sólo el 7.1% tuvo una vida saludable. La problemática recayó en la casi nula capacidad de los universitarios para manejar el estrés y hacerse responsables de su salud, pues a consecuencia de la extenuante carga que implica el ambiente académico, se afectó tanto la alimentación en un 85.7% como la realización de ejercicio en el 71.4% de los estudiantes universitarios veracruzanos (Báez et al., 2019).

Por otra parte, con la apertura de los mercados y el comercio internacional, el proceso de integración entre las sociedades se ha incrementado. Este proceso trajo como consecuencia un cambio en los patrones de conducta, así como un incremento en los niveles de consumo de las personas, debido fundamentalmente, a la mayor disposición de bienes y servicios que se encuentra a su alcance, cuestión que ha dado lugar a un deterioro en el estado nutricional, lo que a su vez, repercute en la percepción de la Imagen Corporal (IC) (Morales et al., 2020).

Otros factores que influyen en la IC y que ocasionan una alteración en ella son el modelo de belleza idealizado por los canales de comunicación (como la televisión o las redes sociales), que provocan que

las personas se vean influenciadas y lo consideren como algo inalcanzable, así como también se añaden la presión social y los comentarios que hacen los padres hacia los hijos, lo cual va afectando la satisfacción corporal y los lleva a practicar conductas poco saludables como dietas restrictivas, métodos de control de la masa corporal, y exigentes programas de ejercicio físico, que ocasionan un daño en su persona llegando incluso a la muerte (Aguirre et al., 2017).

Estos cambios en el estilo de vida de los individuos han favorecido al incremento de los niveles de sobrepeso y obesidad en la sociedad (Morales et al., 2020). El realizar estudios sobre la autopercepción de la IC se va incrementando, debido al alto número de casos de sobrepeso y obesidad registrados en la población, que mantiene una percepción errónea de su Índice de Masa Corporal (IMC), atribuyendo su deterioro de salud a otras enfermedades, sin darse cuenta de que la percepción de su peso distorsionado es la clave para garantizar un estilo de vida saludable (Yanqui et al., 2019).

Los hábitos alimenticios son uno de los principales ámbitos que se ven afectados dentro de los EV, pues en el caso de los estudiantes universitarios, estos comienzan a alejarse de alimentos “saludables”, debido a la falta de tiempo y recurren a consumir comida rápida u otros alimentos que no siempre cubren los requerimientos nutricionales necesarios, y aunado a esto, es muy común encontrar en ellos un desbalance en sus horas de comidas, llegando a pasar largas horas en ayuno o incluso saltándose las horas de comida, lo cual puede llevarlos a desarrollar padecimientos como sobrepeso, obesidad o desnutrición, cuestiones que a su vez se ven reflejados en su aspecto físico con “gorditos” en el área del abdomen, brazos, piernas o cadera, llegando a provocar una distorsión en su IC.

Ante esto, se hace necesario determinar el estilo de vida y su relación con la distorsión de la imagen y el Índice de Masa Corporal en estudiantes universitarios.

DESARROLLO.

Método.

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo de corte transversal y alcance correlacional.

La población de estudio estuvo conformada por 203 estudiantes del área de ingeniería de una institución pública de Educación Superior, ubicada en el sur de Veracruz. Se hizo uso de un muestreo aleatorio simple de 201 estudiantes; para el cálculo se tuvo en cuenta un error de muestreo de 1% y un porcentaje estimado de la muestra del 50%.

Criterios de inclusión.

Se seleccionaron estudiantes universitarios que estuvieran inscritos en el curso escolar agosto 2023 – enero 2024 en el área de Ingeniería y quisieran participar de manera voluntaria mediante un consentimiento informado.

Criterio de exclusión.

Estudiantes universitarios que no aceptaron participar en el estudio y que no contestaron los cuestionarios.

El instrumento estuvo conformado por tres apartados, el primero fue la cédula de datos personales, el cual abarcó datos como el sexo, la edad, el peso, la talla, el IMC y la ocupación; en el segundo apartado se midió la variable de “Estilos de Vida” por medio del instrumento Fantástico, el cual es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, validado por Wilson et al. (1984), el cual permite identificar y medir el estilo de vida de una población particular, como por ejemplo, de los estudiantes universitarios. En cuanto a la consistencia interna, el instrumento obtuvo un alfa de Cronbach mayor a 0.70. Sus versiones cortas y extensas han sido validadas en jóvenes estudiantes, en trabajadores, y en pacientes de consulta clínica general (Ramírez y Agredo, 2012; Rodríguez et al., 2003).

Este cuestionario estandarizado abarcó 30 ítems cerrados distribuidos en un total de 10 dominios que conforman el acróstico FANTASTICO, tales como: Familia y amigos; Asociatividad y actividad física; Nutrición; Tabaco; Alcohol y otras drogas; Sueño y estrés; Trabajo y tipo de personalidad;

Introspección; Control de salud y conducta sexual, y Otras conductas. Se empleó la versión tipo Likert de tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada pregunta con una calificación máxima de 120 puntos, los cuales se obtuvieron al multiplicar el resultado obtenido por dos.

Los resultados fueron interpretados de la siguiente manera: “Estás en Zona de peligro” < 46 puntos, “Algo bajo, podrías mejorar” 47-72 puntos, “Adecuado, estás bien” 73-84 puntos, “Buen Trabajo, estas en el camino correcto” 85-102 puntos y “Felicitaciones tienes un estilo de vida Fantástico” 103-120 puntos. A mayor puntaje es un EV más saludable (Barriga, 2020).

En el tercer apartado se midió la variable distorsión de la imagen corporal (IC), y para ello, se utilizó como instrumento el Modelo de Siluetas (Stunkard y Stellar, 1990) modificado por Collins (1991); este instrumento permitió identificar la IC de manera fiable y sencilla, identificando nueve figuras de siluetas corporales, tanto de hombres como de mujeres. En el instrumento, la silueta va en aumento de tamaño en dirección de izquierda a derecha, siendo la primera la más delgada (con IMC de 17 Kg/m²), y la última la más obesa (con IMC de 33 Kg/m²); cabe mencionar, que el valor de alfa de Cronbach de este instrumento es >.70 (Marrodán et al., 2008).

En el manejo de la información, se estableció la distorsión de la IC al determinar la diferencia entre la imagen real (IMC) y la imagen percibida de la persona, agrupándolo en cinco categorías: categoría 1: valores < -4, categoría 2: valores entre -3 y -2, categoría 3: valores entre -1 y 1, categoría 4: valores entre 2 y 3, y categoría 5: valores > 4.

La valoración de la silueta percibida (distorsión), se realizó de la siguiente manera: en las categorías 1 y 2 (valores negativos), se ubicaron los individuos con una imagen real o IMC menor que la imagen percibida; es decir, quienes se ven más gruesos de lo que realmente son. Contrariamente, en las categorías 4 y 5 (valores positivos) se ubicaron individuos que se vieron más delgados de lo que realmente son; y por último, los individuos pertenecientes a la categoría 3, tuvieron una imagen percibida congruente con la real, de manera que se percibieron tal como son.

Para el procesamiento de los datos, se empleó el programa SPSS versión 24; se realizó análisis descriptivo como frecuencia y porcentaje. En el análisis inferencial se empleó la prueba de correlación de Spearman con base en la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Se consideró un nivel de significancia de $p < 0.01$.

Este trabajo cumplió con los principios éticos de la investigación en seres humanos, según el reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación en México y la Declaración Helsinki (Secretaría de Salud, 2014; World Medical Association, 2013).

Resultados.

La media de edad de los participantes fue de 18.41 años (DE=1.38) con un mínimo de 17 y un máximo de 26 años. La media del peso fue de 71.05 kg. (DE=15.93) con un mínimo de 42 y un máximo de 130 kg. La media de la talla fue de 1.69 metros (DE=.09) con un mínimo de 1.48 y un máximo de 1.90 metros. El 76.6% de los participantes fue hombre. En la Tabla 1 se muestra que el 12.9% de los universitarios trabaja y estudia, el 50.7% tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) normal, el 38.8 tiene un estilo de vida “Buen trabajo estamos en el camino correcto”, y el 45.8% con un nivel de distorsión en la categoría 3, considerada como normal.

Tabla 1. Características sociodemográficas, aspectos físico y estilo de vida de los estudiantes universitarios.

		Frecuencia	%
Sexo	Mujer	47	23.4
	Hombre	154	76.6
Ocupación	Estudiante	175	87.1
	Estudiante y trabajador	26	12.9
Nivel de IMC	Peso Insuficiente	15	7.5
	Peso Normal	102	50.7
	Sobrepeso	56	27.9
	Obesidad	28	13.9

		9	
Estilo de vida	Felicitaciones (103-120)	6	3.0
	Buen Trabajo (85-102)	78	38.8
	Adecuado (73-84)	68	33.8
	Algo Bajo (47-72)	49	24.4
Nivel de distorsión.	Categoría 1 (<-4)	11	5.5
	Categoría 2 (-3 y -2)	34	16.9
	Categoría 3 (-1 y 1)	92	45.8
	Categoría 4 (2 y 3)	40	19.9
	Categoría 5 (>4)	24	11.9

Los resultados en la Tabla 2 mostraron una relación estadísticamente significativa, media e inversa entre el estilo de vida y el IMC ($p < 0.01$). Existe una correlación negativa media (-.189), si se toma en cuenta el coeficiente de correlación, al ser negativa indica que al disminuir el estilo de vida aumenta el Índice de Masa Corporal (IMC) y viceversa.

También existió una relación estadísticamente significativa positiva considerable y directamente proporcional entre la distorsión de la imagen corporal y el IMC ($p < 0.01$). No existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la distorsión de la imagen corporal, debido a que $p > 0.01$.

Tabla 2. Correlación entre el estilo de vida (Fantástico), la distorsión de la imagen corporal y el IMC en estudiantes universitarios.

	1	2	3
1. Estilo de Vida	*		
2. Distorsión	-.037	*	
3. Índice de Masa Corporal	-.189**	.705**	*

Nota: ** $p < 0.01$; $n = 201$

En la Tabla 3 se reflejó que la dimensión nutrición se relacionó de forma inversa considerable estadísticamente significativa con la variable IMC ($p = .000$; $r_s = -.532$) e inversa media

estadísticamente significativa con el peso ($p = .000$; $r_s = -.480$), pero no se encontró ninguna relación con la edad.

Tabla 3. Correlación entre las dimensiones del estilo de vida (Fantástico) con el IMC, el peso y la edad en estudiantes universitarios.

Nota: ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$; $n = 201$

Dimensiones	IMC	Peso	Edad
Familia y amigos	-.101	-.127	.082
Asociatividad, actividad física	-.045	-.018	-.018
Nutrición	-.532**	-.480**	-.022
Tabaco	-.029	-.066	-.141*
Alcohol y otras drogas	-.030	-.059	-.009
Sueño y estrés	-.036	.064	-.024
Trabajo y tipo de personalidad	-.077	-.112	.065
Introspección	-.057	.000	-.082
Control de salud y conducta sexual	-.104	-.093	.102
Otras conductas	.062	-.029	-.009

La dimensión tabaco se asoció de forma inversa media estadísticamente significativa con la variable edad ($p = .046$; $r_s = -.141$), pero no con el IMC y el peso. Las demás dimensiones no tuvieron ninguna relación con las variables, IMC, peso y edad. Los valores negativos indican que una de las variables aumenta mientras que la otra disminuye y viceversa.

En la Tabla 4, se observó que hubo una correlación estadística significativa media inversa ($p = .000$; $r_s = -.345$) entre la variable distorsión de la imagen corporal con la dimensión nutrición. La distorsión

con las demás dimensiones no hubo relación estadísticamente significativa ($p \geq .05$). El valor negativo indica que una de las variables aumenta mientras que la otra disminuye y viceversa.

Tabla 4. Correlación entre las dimensiones del estilo de vida (Fantástico) con la distorsión de la imagen corporal en estudiantes universitarios.

Dimensiones	Distorsión de la imagen corporal
Familia y amigos	-.047
Asociatividad y actividad física	.000
Nutrición	-.345**
Tabaco	-.041
Alcohol y otras drogas	.022
Sueño y estrés	-.011
Trabajo y tipo de personalidad	-.030
Introspección	.039
Control de salud y conducta sexual	-.001
Otras conductas	.098

Nota: ** $p < 0.01$; $n = 201$

CONCLUSIONES.

En este estudio, la media de edad de los participantes fue de 18.41 años, al contrario de Cepeda et al. (2019), quien en su investigación contó con una media de edad de 21.3 años. El sexo que predominó fue el de los hombres (76.6%), lo que fue similar al de Cepeda et al. (2019), donde fue de 79.15%. Cabe mencionar, que para el estudio fue importante esta población, debido a que el ingreso a la universidad conlleva nuevas responsabilidades y el alejamiento del hogar familiar y control parental, que colocan al estudiante universitario en un grupo potencialmente vulnerable a desarrollar EV poco saludables (Cepeda et al., 2019), y esto se deja notar que al disminuir el estilo de vida (Fantástico)

aumenta el Índice de Masa Corporal (IMC) y viceversa, al aumentar el estilo de vida (Fantástico) disminuye el IMC.

En la presente investigación se encontró, que en el apartado de EV, el porcentaje más alto se encontró en la categoría “Buen trabajo”, donde los estudiantes obtuvieron un 38.8% en comparación con el resultado obtenido por Dorantes et al. (2020), donde se obtuvo 36.82% en la categoría de “Adecuado”; la literatura respalda estos resultados en estudiantes universitarios de la misma carrera, los cuales presentaron niveles satisfactorios en el EV.

Se compararon las conductas de salud de los estudiantes universitarios que iniciaban la carrera con las de aquellos que la concluían, y se observó, que estadísticamente, el porcentaje de factores de riesgo era mayor entre los estudiantes de semestres más avanzados, específicamente en el consumo de tabaco, las prácticas de relaciones sexuales con o sin uso de preservativos, y la nutrición (Levandoski, y Trombetta, 2017).

Respecto a la distorsión de la imagen corporal, en este estudio el 45.8% de mujeres y hombres se encuentran en la categoría de normal, misma situación se encontró en el estudio de Santos (2020), donde el 53.6 % se identificaron con una silueta normal, lo que resultó positivo, porque en la actualidad existen factores propios y del entorno que imponen un modelo de belleza idealizado y promocionado por diferentes redes sociales, que colocan en riesgo la salud física y mental de las personas (Aguirre et al., 2017).

En un estudio realizado por Urrea et al. (2021) mencionó, que la relación entre las prácticas y las creencias de los estilos de vida y el autoconcepto no fue significativa, lo que se parece al resultado que se obtuvo en este trabajo, pues no existe una relación estadísticamente significativa entre el EV y la distorsión de la IC.

En este estudio existió una relación estadísticamente significativa positiva considerable y directamente proporcional entre la distorsión de la imagen corporal y el IMC; caso contrario encontró Aguirre et al.

(2017), donde si bien hubo asociación estadísticamente significativa, este fue negativa media; es decir, para dichos autores, al disminuir la distorsión aumenta el IMC; sin embargo, al tomar en cuenta la categoría 3, el valor que tiene es de -1 y 1 considerado con una percepción normal, y de ahí va en aumento, por lo que tiene más congruencia con el dato arrojado en este trabajo que al aumentar la distorsión en la IC aumenta la categoría en el IMC y viceversa.

Por lo observado con anterioridad, este trabajo serviría como base para que las autoridades competentes puedan implementar actividades, talleres y acciones oportunas que le otorguen a los estudiantes las herramientas necesarias para cuidar de su salud y mejorar su calidad de vida, previniendo así un sinnúmero de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales aquejan en sobremanera a la población universitaria en México y el mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Aguirre, H., Reyes, S., Ramos, S., Bedoya, D. y Franco, A. (2017). Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12 (1), 149-156.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311148817015>
2. Báez Palmeros, M., Enríquez Hernández, C. B., Castellanos Contreras, E., Frago Terán, M. E., & Salazar Mendoza, J. (2019). Estilos de vida en estudiantes de posgrado de una universidad pública. *Revista Biológico-Agropecuaria Tuxpan*, 7(1), 19–26.
<https://doi.org/10.47808/revistabioagro.v7i1.140>
3. Barriga Silva, T. A. (2020). Instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 3(1), 61–74. <https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4502>
4. Cepeda Quintanar, S., Sánchez Castillo, S., Díaz Suárez, A., y López Sánchez, G. F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de

ciencias del deporte. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(3), 484-512. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

5. Collins, M.E. (1991): Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10: 199-208.
6. Comisión Federal de Mejora Regulatoria [COFEMER]. (2012). El problema de la obesidad en México: Diagnóstico y acciones regulatorias para enfrentarlo. COFEMER. México: Graffiti. https://conamer.gob.mx/Varios/Adjuntos/01.10.2012/COFEMER_PROBLEMA_OBESIDAD_EN_MEXICO_2012.pdf
7. De La Rosa, M. H., Quinto, J. G., Salvador, C. Y. R. S., Gabriel, I. G., y Aguirre, F. (2018). Efecto del estilo de vida en el control de pacientes con hipertensión arterial sistémica en una unidad de Medicina familiar en Puebla, México. *Atención Familiar*, 25(4), 155- 159 <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2018/af184f.pdf>
8. Dorantes Santisbon, S., López Bustamante, M. & Portilla Méndez, S. (2020). Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Veracruzana región Xalapa. *UVserva*, (10), 328–341. <https://doi.org/10.25009/uvs.v0i10.2729>
9. Guerrero Montoya, L. R. y León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, Vol. 14(48): 13-19. <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/educere/article/view/13433>
10. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2023). Módulo de prácticas deportivas y ejercicio físico (MOPRADEF), 2022. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/mopradef/mopradef2022.pdf>
11. Jiménez Diez, O., y Ojeda López, R.N. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8), 1-15. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>

12. Levandoski, G., Trombetta Zannin, P. H. (2017) Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud, 15(1), 33-41. <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>
13. Marrodán, M. D., Montero, V., Mesa, M., Pacheco, J., González, I. B., Bejarano, I., & Carmenate, M. (2008). Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. Zainak. Cuadernos de Antropología-Etnografía, 30(1), 15–28. <https://core.ac.uk/download/pdf/11502887.pdf>
14. Morales Ramírez, D., Sánchez Hernández, N., A y Martínez Lara, V. (2020). El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional, 30 (55), 1- 25. <https://doi.org/10.24836/es.v30i55.835>
15. Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad física: datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
16. Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Las 10 principales causas de defunción. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
17. Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Delectus, 4(1), 82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
18. Ramírez Vélez, R. y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. salud pública. 14 (2): 226-237. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n2/226-237/es>
19. Rodríguez Moctezuma, R., López Carmona, J.M., Munguía Miranda, C., Hernández Santiago, J.L., y Martínez Bermúdez, M. (2003). Validez y consistencia del instrumento Fantastic para medir

estilo de vida en diabéticos. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2003;41(3):211-220.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=2488>

20. Santos Avedaño, L.A. (2020). Estilo de vida asociado a percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios. FACSA – ENFERMERÍA. 1(1), 1-8.
<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/57>
21. Secretaría de Salud (2014). Reglamento de la Ley General de Salud de Investigación. Secretaría de Salud. <https://bit.ly/37mCjuY>
22. Statista. (2023). Frecuencia de consumo de comida saludable en México en 2019 y 2020. <https://es.statista.com/estadisticas/1130195/frecuencia-consumo-alimento-saludable-en-mexico/#statisticContainer>
23. Stunkard, A. y Stellar, E. (1990): Eating and its disorders. En Cash, T. y Pruzinsky, T. (Eds): Body Images. Guilford Press: 3-20. Nueva York.
24. Urrea Cuéllar, Ángela M., Arenas, J., y Hernández Calle, J. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios (Relationship between lifestyles and self-concept in young university students). Retos, 41, 291–298. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82222>
25. World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
26. Yanqui, M., Astudillo, M., Ontenada, K. y Guarderas, C. (2019). Percepción de la Imagen corporal y su relación con Estilos de Vida Saludables. Revista Electrónica de PortalesMedicos.com <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/percepcion-de-la-imagen-corporal-y-su-relacion-con-estilos-de-vida-saludables/>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Ana Belén Santiago Santiago. Universidad Veracruzana, estudiante de la Licenciatura en Enfermería, 5º. año, Veracruz, México. Correo electrónico: zs20005811@estudiantes.uv.mx

2. Alma Delia Santiago Mijangos. Doctora en Educación, Profesora de Tiempo Completo, Facultad de Enfermería campus Minatitlán, Universidad Veracruzana, Veracruz, México. Correo electrónico: alsantiago@uv.mx

3. Martha Pérez Fonseca. Maestra en Ciencias de Enfermería, Profesor de Tiempo Completo, Facultad de Enfermería campus Minatitlán, Universidad Veracruzana, Veracruz, México. Correo electrónico: marperez@uv.mx

4. Milton Carlos Guevara Valtier. Doctor en Educación, Profesor de Tiempo Completo, Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México. Correo electrónico: milton.guevarav@uanl.mx

RECIBIDO: 6 de enero del 2024.

APROBADO: 11 de febrero del 2024.