

## Estilo de vida en alumnos universitarios. Estudio comparativo entre Coahuila y Jalisco

### Lifestyle of university students. Study shared between Coahuila and Jalisco

Jesús Alberto García García

Julio Cufarfán López

Correspondencia: jegarciag@uadec.edu.mx  
Profesor-Investigador de Tiempo Completo. Universidad Autónoma de Coahuila

Correspondencia: jcufarfa@uadec.edu.mx  
Docente de Tiempo Completo. Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades. Universidad Autónoma de Coahuila

**Fecha de recepción:**  
28-agosto-2020  
**Fecha de aceptación:**  
10-octubre-2020

#### Resumen

El objetivo de este artículo fue comparar por género y estado el estilo de vida de estudiantes universitarios de Coahuila y Jalisco. El tipo de investigación es cuantitativa con un diseño transversal, abierto y observacional. Las técnicas estadísticas que se utilizaron para el análisis de la información fue la prueba t para muestras independientes y el coeficiente de correlación de Pearson. La muestra se seleccionó a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia, el total de participantes fue de 435. Los resultados confirman que hay diferencias significativas por género en el estilo de vida, en donde los hombres realizan más ejercicio, actividad física, deporte, consumen más alcohol, cigarro y son más sedentarios que las mujeres; mientras que las mujeres tienen puntajes más altos que los hombres en los hábitos de estudio. También se encontraron diferencias en la alimentación (saludable y no saludable), donde los hombres tuvieron un mayor puntaje en ambas dimensiones. Se detectaron diferencias estadísticamente significativas en 9 dimensiones del estilo de vida entre los universitarios de Coahuila y Jalisco. En conclusión, la mayoría de los estudiantes universitarios tiene un estilo de vida saludable; sin embargo, existe una ambivalencia, debido a que hay una tendencia hacia la alimentación no saludable, sedentarismo, consumo de alcohol y cigarro, con diferencias estadísticas significativas por género y entidad federativa.

**Palabras clave:** estilo de vida, actividad física, alimentación saludable, hábitos de estudio.

#### Abstract

The objective of this article was to compare by gender and state the lifestyle of university students from Coahuila and Jalisco. The type of research is quantitative with a cross-sectional, open and observational design. The statistical technique used for the analysis of the information was the t test for independent samples and the Pearson correlation coefficient. The sample was selected from a non-probabilistic convenience sampling, the total number of participants was 435. The results confirm that there are significant differences by gender in lifestyle, where men perform more exercise, physical activity, sports, consume more alcohol, cigar and are more sedentary than women, while women have higher scores than men in study habits. Differences were also found in diet (healthy and unhealthy), where men had a higher score in both dimensions. Statistically significant differences were detected in 9 dimensions of lifestyle between university students from Coahuila and Jalisco. In conclusion, the majority of university students have a healthy lifestyle, however, there is an ambivalence, due to the fact that there is a tendency towards unhealthy eating, sedentary lifestyle, consumption of alcohol and cigar, with statistical differences significant by gender and state.

**Key words:** lifestyle, physical activity, healthy eating, study habits.

## Introducción

El desarrollo regional adquiere gran relevancia frente a la crisis mundial provocada por el COVID-19; la complejidad e incertidumbre del contexto demandan que los investigadores, científicos y académicos desarrollen alternativas y propuestas que incidan en la calidad de vida de la población. El gobierno y las instituciones diseñan e implementan políticas públicas y programas sociales para lograr mayor crecimiento económico, disminución de la desigualdad, atención a la violencia y sus diferentes manifestaciones, menoscabo de la delincuencia y solución a los diversos problemas sociales que afectan al país y su desarrollo.

Uno de los principales indicadores del desarrollo regional es la calidad de vida de las personas, considerando los aspectos objetivos (económicos y materiales) la realidad indica que una gran cantidad de mexicanos enfrenta carencias económicas provocadas por el desempleo o por las pocas oportunidades laborales. A nivel nacional, la tasa de desocupación se ubicó en 3.8% de la PEA en el primer mes de 2020, porcentaje superior al de enero de 2019, de 3.6% (INEGI, 2019a). Mientras que los aspectos subjetivos (bienestar y felicidad) muestran un escenario poco alentador, la mayoría de las personas no alcanzan el bienestar social esperado, pues tienen problemas de salud como la obesidad, diabetes y otras enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimenticios, inactividad física y el estilo de vida.

El Estado de Coahuila se ubica en el noreste de México, ocupa el cuarto lugar nacional en ingreso per cápita; tiene 2.4% de la población nacional y aporta 3.2% del Producto Interno Bruto (PIB). El sector industrial es su principal motor de crecimiento con el 44% del PIB estatal, destacando las actividades automotriz y minera (carbón, acero). La entidad cuenta con seis regiones económicas: la región *norte* conformada por Acuña, Allende, Guerrero, Hidalgo, Jiménez, Morelos, Nava, Piedras negras, Villa Unión y Zaragoza; la región *centro* compuesta por Abasolo, Candela, Castaños, Escobedo, Frontera, Lamadrid, Monclova, Nadadores, Sacramento y San Buenaventura; la región *sureste* la constituyen Saltillo, Arteaga, Ramos Arizpe, General Cepeda y Parras; la región laguna la componen Torreón, Francisco I. Madero, San Pedro, Matamoros y Viesca; la región *carbonífera* la integran Juárez, Múzquiz, Progreso, Sabinas y San Juan de Sabinas; y por último la

región *desierto* constituida por Cuatro Ciénegas, Sierra Mojada y Ocampo. (Colín y González, 2019, p. 38)

De acuerdo al INEGI (2019a) se puede clasificar a la población ocupada por sector de actividad en relación al sector económico en el que labora: 52 mil personas (3.9% del total) trabajan en el sector primario, 543 mil (40.4%) en el secundario o industrial, y 740 mil (55.1%) están en el terciario o de los servicios. El restante 0.6% no especificó su actividad económica. Los montos correspondientes que se presentaron en el periodo octubre-diciembre de 2018 fueron de 61,534 y 742 mil personas en el mismo orden.

El estado de Jalisco se ubica en la parte media oeste de México, y su PIB anual es de 6.5%. Su principal fuente de crecimiento son las actividades terciarias. De Acuerdo al INEGI (2019b) sobre estas actividades, la entidad mostró un crecimiento anual de 0.7% en el tercer trimestre de 2019, debido, en mayor medida, por el comercio; por los transportes, correos y almacenamiento; por los servicios inmobiliarios y de alquiler de bienes muebles e intangibles; por los servicios de alojamiento temporal y de preparación de alimentos y bebidas; y por la información en medios masivos. Derivado de este escenario, el estado se ubicó en la novena posición del total de las entidades.

Existe similitud en las problemáticas que ambos estados enfrentan, por ejemplo, en Coahuila hay un 22.5% de la población en situación de pobreza, un 27.4% con vulnerabilidad por carencias sociales, un 11.3% es vulnerable por ingresos, el 1.4% se encuentra en situación de pobreza extrema y el 38.9% es población no pobre y no vulnerable (CONEVAL, 2018). Mientras que en Jalisco, el 28.4% de la población se encuentra en situación de pobreza, el 36.5% es vulnerable por carencias sociales, el 7.7% es vulnerable por ingresos, un 3.0% se encuentra en situación de pobreza extrema y el 27.4% es población no pobre y no vulnerable (CONEVAL, 2018).

En cuanto a los indicadores de carencia social de ambos estados, se pueden observar algunas diferencias importantes: el rezago educativo es del 11.7% en Coahuila y 19.4% en Jalisco; el acceso a los servicios de salud presenta un 13.2% en Coahuila y un 19.4% en Jalisco; y, por último, en el acceso a la alimentación Coahuila presenta un 18.3% y Jalisco un 15.1% (CONEVAL, 2018). De acuerdo con el índice de rezago social, Coahuila presenta un grado de rezago social muy bajo, mientras que Jalisco reporta un grado bajo de rezago social, lugar que ocupan en el contexto nacional 30 y 27, respectivamente (CONEVAL, 2015).

Existe una problemática latente en el estilo de vida de los jóvenes que se asocia a la adopción de un exacerbado sedentarismo, individualismo y consumismo. Dichas conductas permiten visualizar una generación de jóvenes con un estilo de vida poco saludable. Las consecuencias en la salud provocadas por este modo de vida son muchas, por ejemplo, en la medida en que las personas sean más sedentarias mayor será la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Otra consecuencia de dichas conductas son las enfermedades cardiovasculares como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, que son el resultado de malos hábitos alimenticios, ingesta excesiva de alimentos no saludables, inactividad física, consumo de alcohol y cigarros. “En los últimos años se ha visto un incremento importante de estos padecimientos en la población joven, debido, en gran medida, a los hábitos diarios adquiridos” (Piña et al., 2015, p. 69).

El problema que desencadena un estilo de vida no saludable es complejo, debido a que a pesar de que se han desarrollado programas para la promoción de estilos de vida saludables, actividad física diaria, ejercicio y alimentación sana, los resultados no han sido los esperados. De acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (2016) en la población infantil la prevalencia de sobrepeso (20.6%) y de obesidad (12.2%) en niñas fue muy similar a la observada en 2012 (sobrepeso 20.2% y obesidad 11.8%). En niños hubo una disminución del sobrepeso entre 2012 (19.5%) y 2016 (15.4%) que resultó estadísticamente significativa; mientras que los resultados en obesidad en 2012 (17.4%) y 2016 (18.6%) no fueron estadísticamente diferentes. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue mayor en localidades urbanas que en las rurales (34.9% vs 29.0%), lo cual permite afirmar que las estrategias implementadas no son lo suficientemente integrales e idóneas para lograr el impacto deseado.

En adolescentes de entre 12 y 19 años, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 36.3%, 1.4 puntos porcentuales superior a lo reportado en 2012 (34.9%); sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa. La prevalencia de sobrepeso (26.4%) en las mujeres en 2016 fue 2.7 puntos porcentuales superior a la observada en 2012 (23.7%); esta diferencia fue estadísticamente significativa. En cambio, la prevalencia de obesidad (12.8%) es similar a la observada en 2012 (12.1%). En los hombres no hubo diferencias significativas entre 2012 y 2016. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en áreas urbanas pasó de 37.6% en 2012 a 36.7% para 2016; mientras dicha prevalencia en áreas rurales aumentó 8.2% en el mismo periodo de tiempo. Para adultos

y jóvenes de 20 años en adelante, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad pasó de 71.2% en 2012 a 72.5% en 2016; este aumento de 1.3 puntos porcentuales no fue estadísticamente significativo. Las prevalencias tanto de sobrepeso como de obesidad y de obesidad mórbida fueron más altas en las mujeres.

Los antecedentes teóricos sobre el estilo de vida coinciden en el análisis de diversas variables como: alimentación, hábitos, actividad física, consumo de alcohol, sexualidad y salud (Guerrero y León 2010; Monje y Figueroa 2011; Bastías y Stieповich, 2014; Varela, Ochoa y Tovar 2016; Ascencio et al., 2016). Asimismo, otras aproximaciones permiten identificar la existencia de factores culturales, geográficos, económicos, sociales, familiares, los cuales inciden en el estilo de vida (Ferrel et al., 2014; Vélez y Betancurth, 2015; Chow et al., 2018). Las investigaciones sobre el tema en el contexto nacional permiten visualizar aspectos positivos y negativos, por ejemplo, en el estudio de Jiménez y Ojeda (2017) las dimensiones mejor evaluadas son la autoactualización y las relaciones interpersonales, y las peores son la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, nutrición y la realización de ejercicios.

Por otra parte, los resultados obtenidos por Otáñez (2017) muestran que la autorrealización y el ejercicio son predictores de la autoexpresión en situaciones sociales, lo que quiere decir que las personas que frecuentemente buscan la autorrealización y practican ejercicio, se involucran en nuevos contextos sociales. Además, la habilidad social tuvo como predictores a la autorrealización, el ejercicio y el soporte interpersonal. Según Barriguete et al. (2017) encontraron un alto porcentaje de estudiantes que no desayunan, que consumen pocas verduras y frutas, que tiene un alto consumo de dulces y azúcares, realizan poca actividad física y por ende son más sedentarios.

De acuerdo con Piña et al. (2015), existen factores de riesgo en la salud de los universitarios, como los hábitos alimenticios y de sueño poco saludables, consumo de tabaco y sustancias ilícitas, sedentarismo, obesidad y/o sobrepeso, que se vieron reflejados en datos negativos obtenidos a través de la valoración física, el IMC y una química sanguínea. Barragán et al. (2015) exploraron el estilo de vida en universitarios y obtuvieron que una pequeña proporción desarrolló un estilo de vida malo, la mayoría reportaron un estilo de vida regular y un pequeño grupo reportó un estilo de vida bueno. En cuanto a la comparación por sexo, encontraron porcentajes mayores en los hombres, pero no hubo diferencias estadísticas significativas. González et al. (2017) encontraron evidencia de que el capital psicológico

favorece el estilo de vida saludable en universitarios, siendo la resiliencia, esperanza, optimismo y autoeficacia las variables predictoras. Al comparar por sexo, no identificaron diferencias significativas en el estilo de vida.

En el estudio de Morales et al. (2018) se encontró evidencia de niveles moderados de actividad física y estado de salud; en cuanto a la calidad de vida los puntajes fueron de buenos a regulares. Las medidas antropométricas muestran un índice de masa corporal promedio normal y circunferencia abdominal dentro de los parámetros normales. El patrón de descanso y sueño fue malo, así como altos niveles de estrés y prácticas alimenticias poco saludables. En cambio, Cervantes et al. (2020) realizaron una comparación por sexo, sus resultados indican que los hombres tienen una calificación mayor de su perfil de vida que las mujeres. Sin embargo, no encontraron diferencias significativas por sexo en las variables percepción de estilo de vida y carrera.

Los principales resultados obtenidos por García y Lavoignet (2017, 23 de septiembre) sugieren que la población universitaria manifiesta un estilo de vida regularmente saludable; sin embargo, al analizar las distintas dimensiones se encontró que solo la actividad física fue evaluada con puntajes bajos en un 60% de las respuestas y las demás dimensiones se encuentran con un estilo de vida regular. Según la evidencia disponible, en el contexto mexicano existen pocos estudios que analizan el estilo de vida de los universitarios y sus consecuencias en la salud, lo cual representa una carencia en la investigación sobre el tema, expone la necesidad de explorar más sobre la problemática, para llegar a su comprensión global y encontrar alternativas que permitan alcanzar estilos de vida cada vez más saludables en la población universitaria y en las futuras generaciones.

La investigación en el contexto internacional permite confirmar la relevancia de la problemática del estilo de vida, en donde la existencia de factores de riesgo (Páez y Castaño, 2010) interfieren de forma directa en la vida saludable (Laguado y Gómez, 2014), así como los comportamientos alimenticios poco saludables (Schnettler et al., 2013), el consumo de sustancias (Mebarak et al., 2018), que pueden acrecentar diversos problemas en la salud física y emocional de los estudiantes (Guzmán, Salcedo y Melgarejo, 2016). Lara et al. (2018) encontraron que los universitarios presentaron puntajes bajos en actividad física, alimentación poco saludable, consumo de cigarro y de bebidas alcohólicas, hábitos de sueño y manejo de estrés. Al comparar el estilo de vida por sexo, los resultados obtenidos permitieron identificar diferencias significativas solo en la dimensión hábito de fumar, a favor de los hombres.

Según Cecilia, Atucha y García (2017), la calidad de vida de los estudiantes es buena, aunque existen hábitos poco saludables como el consumo de cigarro y el consumo de alcohol que muestran una clara tendencia a empeorar durante la etapa universitaria. Almutairi et al. (2018) descubrieron que los estudiantes de dos escuelas tenían un nivel inadecuado de adherencia a las recomendaciones sobre actividad física y hábitos alimenticios saludables. La mayoría de los estudiantes en ambas universidades no asisten a programas educativos sobre atención médica. El modelo mostró que el género, el tipo de universidad, el año escolar y la estructura familiar fueron predictores significativos del estilo de vida saludable de los estudiantes.

Lo anterior permite identificar que los hábitos alimenticios, sedentarismo, consumo de alcohol y cigarro, así como factores familiares y sociales afectan el estilo de vida de los estudiantes universitarios, que la realidad internacional y nacional sobre el tema presenta similitudes, con problemáticas más agudas en función del contexto regional, económico, político y cultural. De ahí que el objetivo de este artículo sea comparar el estilo de vida de los estudiantes universitarios de los estados de Coahuila y Jalisco, así como establecer las diferencias entre ellos por género.

## **1. Métodos**

### **1.1 Diseño**

El tipo de investigación fue cuantitativa, con diseño transversal, abierto y observacional (Méndez et al., 1990).

### **1.2 Participantes**

La selección de la muestra se hizo de manera no probabilística. La estrategia que se utilizó fue el muestreo por conveniencia, conformada por un total de 435 estudiantes: 214 de Jalisco y 221 de Coahuila. Según el género el 54.5 % son mujeres y el 45.5 % son hombres. La edad promedio fue de 19.95 años, con una desviación estándar de 2.38 años.

### **1.3 Instrumento**

Se utilizó un instrumento de elaboración propia para medir el estilo de vida de los universitarios, con 20 ítems. Dicho cuestionario se organizó en dos apartados: el primero midió aspectos generales de los participantes como el género, edad, trabajo, vida sexual, práctica de algún deporte y consumo de alcohol; el segundo apartado se conformó por las dimensiones actividad física, ejercicio, deporte, tipo de alimentación (saludable y no saludable), consumo de alcohol, consumo de cigarro, hábitos de estudio, sedentarismo y ocio.

Las preguntas de la encuesta se respondieron en una escala de intervalo del 1 al 10. Para asegurar la validez de contenido se sometió a la revisión de tres expertos, quienes coincidieron en que la encuesta reflejó las dimensiones más importantes del constructo: el primer experto con formación académica en nutrición y amplia experiencia en el tema de la alimentación; el segundo con formación en educación física; y el último, Licenciado en Psicología, con experiencia en investigación de la salud. La confiabilidad del instrumento se calculó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.80 (Kerlinger y Lee, 2002).

### **1.4 Procedimiento**

La aplicación en el estado de Coahuila se llevó a cabo durante dos semanas. Se visitaron diversas facultades de la Universidad Autónoma de Coahuila. Mediante la autorización brindada por los directores de cada centro escolar se tuvo acceso a los grupos, y por conveniencia se aplicaron a aquellos estudiantes que se encontraban en clase. Las escuelas que participaron fueron las facultades de ciencia, educación y humanidades, trabajo social, psicología, economía, medicina y la ingeniería en sistemas.

En el estado de Jalisco la aplicación se llevó a cabo durante una semana. Se visitó el Centro Universitario los Valles, de la Universidad de Guadalajara, y a través del director del campus, se tuvo contacto con los coordinadores de carrera, para que brindaran las facilidades de aplicación, posteriormente se visitaron los salones disponibles y se solicitó la colaboración de los estudiantes que se encontraban en el momento de la visita. Las escuelas que participaron fueron las licenciaturas en administración, psicología, nutrición, educación



e ingeniería en electrónica y computación. El método de aplicación de las encuestas fue autoadministrado de manera grupal. El tiempo estimado de respuesta fue de 15 minutos.

### 1.5 Análisis de los datos

Las técnicas estadísticas que se utilizaron fueron los de análisis de frecuencias y porcentajes, estadísticos descriptivos de centralidad, dispersión y distribución, análisis correlacionales mediante el coeficiente de correlación de Pearson y por último se empleó la prueba  $t$  para muestras independientes. La magnitud del efecto en la evaluación de las hipótesis nulas se calculó con el coeficiente  $d$  de Cohen ( $d_{cohen}$ ). Se utilizó la hoja de Excel con los puntos de corte, propuestos por Dominguez-Lara (2018). Las variables dependientes corresponden a la dimensión de estilo de vida y como variables independientes fueron los estados de Coahuila y Jalisco. Se procedió al cumplimiento de los siguientes supuestos: el nivel de medición de las variables dependientes fue de intervalo, las observaciones fueron independientes, y la homogeneidad de varianza a través de la prueba de Levene  $\geq 0.05$ . Se utilizó el paquete estadístico para ciencias sociales (SPSS, por sus siglas en inglés: Statistical Package for the Social Sciences) versión 21.

## 2. Resultados

Las edades de los 435 participantes oscilaron entre los 17 y 25 años. El 57% no tenía una vida sexualmente activa y el 43% sí. El 52% no practicaba deporte y el 48% sí lo hacía. El 60% de los universitarios sí consumía alcohol y el 40% no. De los participantes del estado de Jalisco se observó que el 50% trabajaba, el 38% tenía una vida sexual activa, el 47% practicaba algún deporte, y el 56% consumía alcohol. En cambio, del estado de Coahuila el 22% trabajaba, el 42% tenía una vida sexual activa, el 48% practicaba algún deporte y el 60% consumía alcohol. La Tabla 1, muestra las dimensiones del estilo de vida de los estudiantes de ambas universidades, donde se puede observar que los puntajes más altos corresponden al sedentarismo, ocio, hábitos de estudio, alimentación saludable y no saludable; las dimensiones de puntaje medio fueron ejercicio, actividad física y deporte; mientras que las dimensiones con puntajes bajos corresponden al consumo de alcohol y cigarro.

**Tabla 1. Estadística descriptiva del estilo de vida de los estudiantes universitarios**

<b>VARIABLES</b>	<b>n</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>As</b>	<b>K</b>
Sedentarismo	435	7.39	2.42	-0.91	-0.01
Ocio (redes sociales)	434	7.12	2.55	-0.77	-0.17
Alimentación saludable	434	6.80	2.55	-0.82	0.03
Alimentación no saludable	435	6.66	2.72	-0.56	-0.57
Hábitos de estudio	432	6.36	2.71	-0.69	-0.32
Ocio	433	6.27	2.63	-0.49	-0.29
Hábitos de estudio	434	5.83	2.85	-0.32	-0.82
Ejercicio	432	5.72	3.20	-0.31	-1.09
Actividad física	434	5.65	3.72	-0.22	-1.44
Ocio (videos)	434	5.48	2.98	-0.27	-0.90
Alimentación no saludable	433	5.28	3.46	-0.20	-1.27
Ejercicio	434	5.19	3.44	-0.11	-1.27
Deporte	434	4.98	3.75	-0.02	-1.50
Ocio (celular)	434	4.11	3.57	0.25	-1.40
Alimentación no saludable	434	3.80	3.43	0.42	-1.15
Sedentarismo	431	3.66	3.21	0.48	-0.94
Consumo de alcohol	435	2.94	3.32	0.79	-0.78
Consumo de alcohol	435	1.93	2.77	1.38	0.83
Consumo de alcohol	435	1.54	2.70	1.80	2.19
Consumo de cigarro	435	1.32	2.77	2.09	3.09

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 2 presenta las dimensiones del estilo de vida de los estudiantes de ambos estados. Se realizó la prueba *t* para muestras independientes por género. Se pudieron observar diferencias significativas en todas las dimensiones: en la dimensión hábitos de estudio ( $d_{\text{cohen}} = .19$ ) existen puntajes más altos a favor de las mujeres; en las dimensiones ejercicio ( $d_{\text{cohen}} = .58$ ), actividad física ( $d_{\text{cohen}} = .67$ ) y deporte ( $d_{\text{cohen}} = .71$ ), los puntajes más altos se encuentran a favor de los hombres. Esta tendencia continúa en las dimensiones de alimentación saludable ( $d_{\text{cohen}} = .22$ ), no saludable ( $d_{\text{cohen}} = .21$ ), consumo de alcohol ( $d_{\text{cohen}} = .46$ ), consumo de cigarro ( $d_{\text{cohen}} = .44$ ) y sedentarismo ( $d_{\text{cohen}} = .31$ ). Sin embargo, es necesario mencionar que la magnitud del efecto es pequeña en 6 dimensiones y mediana en las dimensiones de ejercicio, actividad física y deporte.

**Tabla 2. Análisis comparativo del estilo de vida por género**

Variables	Media					DE		Homocedasticidad	
	Hombre	Mujer	t	gl	p	Hombre	Mujer	F	Sig.
Hábitos de estudio	7.14	7.61	-2.00	433	0.047	2.41	2.42	0.01	0.92
Ejercicio	6.70	4.92	6.08	430	0.000	2.73	3.34	12.14	0.00
Deporte	6.35	3.83	7.39	432	0.000	3.52	3.56	0.12	0.72
Actividad Física	6.86	4.64	6.57	431	0.000	3.31	3.74	9.20	0.00
Alimentación saludable	7.11	6.55	2.37	429	0.018	2.16	2.81	21.89	0.00
Alimentación no saludable	6.97	6.40	2.22	432	0.027	2.52	2.86	7.45	0.01
Consumo de alcohol	3.77	2.26	4.79	396	0.000	3.46	3.05	11.45	0.00
Consumo de cigarro	1.98	0.77	4.45	311	0.000	3.34	2.02	71.48	0.00
Sedentarismo	5.98	5.06	3.31	432	0.001	2.71	3.14	5.32	0.02

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 3 se puede observar que los estudiantes de Jalisco tuvieron puntajes mayores que los de Coahuila en las dimensiones de alimentación saludable ( $d_{\text{cohen}} = .23$ ), actividad física ( $d_{\text{cohen}} = .17$ ) y hábitos de estudio ( $d_{\text{cohen}} = .13$ ); en cuanto a las actividades de ocio, en Jalisco se observaron los puntajes más altos, lo que indica que los universitarios aprovechan su tiempo para usar redes sociales ( $d_{\text{cohen}} = .18$ ), mientras que los estudiantes de Coahuila lo utilizan en el celular ( $d_{\text{cohen}} = .20$ ), para ver videos ( $d_{\text{cohen}} = .49$ ) y consumir alcohol ( $d_{\text{cohen}} = .06$ ) y tienen una alimentación no saludable ( $d_{\text{cohen}} = .19$ ). Respecto al estilo de vida sedentario ( $d_{\text{cohen}} = .45$ ), se observan puntajes más altos en Coahuila que en Jalisco; sin embargo, es necesario mencionar que la magnitud del efecto es pequeña en la mayoría de las dimensiones.

**Tabla 3. Análisis comparativo del estilo de vida de los universitarios de ambos estados**

Variables	Media				gl	p	DE		Homocedasticidad	
	n	Jal	Coah	t			Jal	Coah	F	Sig.
Hábitos de estudio	435	6.69	6.14	- 1.40	425	0.00	4.86	3.11	0.40	0.52
Actividad física	435	5.34	4.23	- 1.81	427	0.00	8.08	3.91	0.13	0.71
Alimentación saludable	435	7.06	6.50	- 2.36	426	0.01	2.34	2.49	2.46	0.11
Alimentación no saludable	434	6.48	7.23	1.94	426	0.01	4.92	2.78	0.81	0.36
Consumo de alcohol	435	1.79	2.02	0.57	426	0.01	5.02	3.03	0.62	0.43
Ocio (redes sociales)	433	6.53	6.03	- 1.89	425	0.00	2.70	2.77	0.01	0.92
Ocio (ver videos)	420	4.68	6.14	5.07	428	0.00	3.08	2.86	2.88	0.09
Ocio (uso del celular)	435	6.96	7.47	2.06	426	0.04	2.49	2.61	0.58	0.44
Sedentarismo	435	3.14	4.69	4.67	426	0.04	3.31	3.53	1.26	0.26

n = Muestra.

Jal = Jalisco.

Coah = Coahuila.

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 4 se puede observar que existen diferencias estadísticas significativas en el estilo de vida de los estudiantes universitarios de ambos estados, de acuerdo con la realización de deporte. El grupo de universitarios que sí realizan deporte tiene puntajes más altos en sus hábitos de estudio ( $d_{\text{cohen}} = 0.20$ ), ejercicio ( $d_{\text{cohen}} = 1.30$ ), actividad física ( $d_{\text{cohen}} = 1.28$ ), alimentación saludable ( $d_{\text{cohen}} = 0.47$ ), consumo de alcohol ( $d_{\text{cohen}} = .28$ ) y ocio ( $d_{\text{cohen}} = .32$ ), que en aquellos universitarios que no realiza deporte.

**Tabla 4. Comparativo del estilo de vida según deporte de los universitarios de ambos estados**

Variables	Media				gl	p	DE		Homocedasticidad	
	n	Sí	No	t			Sí	No	F	Sig.
Hábitos de estudio	426	6.64	6.09	2.11	424	0.04	2.54	2.84	3.49	0.06
Ejercicio	426	7.54	4.05	13.48	409	0.00	2.31	3.02	20.59	0.00
Actividad física	426	7.10	3.38	13.29	425	0.00	2.75	3.05	5.76	0.02
Alimentación saludable	426	7.41	6.25	4.85	419	0.00	2.22	2.72	16.27	0.00
Consumo de alcohol	426	3.41	2.46	2.97	417	0.00	3.41	3.14	5.57	0.02
Ocio (redes sociales)	426	6.71	5.88	3.28	425	0.00	2.55	2.67	0.13	0.72
Ocio (ver videos)	426	5.74	5.21	1.86	424	0.06	2.77	3.17	4.78	0.03

Fuente: elaboración propia.

El análisis de correlación de Pearson permite afirmar:

- a. Los universitarios con hábitos de estudios realizarán más ejercicio.
- b. Los universitarios con hábitos de estudio realizarán más deporte.
- c. Estudiantes con hábitos de estudios realizarán más actividad física.
- d. Estudiantes con hábitos de estudio tendrán una mejor alimentación.
- e. Universitarios con hábitos de estudio disminuirán su consumo de alcohol.

Derivado del análisis, al existir una correlación positiva entre los hábitos de estudios de los universitarios y el estilo de vida saludable (ejercicio, deporte, actividad física y alimentación saludable), se entiende que los jóvenes que tienen mayor dedicación al estudio y se enfocan en sus actividades académicas también tendrán un estilo de vida más saludable. Además, es relevante mencionar que el consumo de alcohol y los hábitos de estudio tienen una correlación inversa, lo que indica que en la medida que existan excesos en el consumo de alcohol afectará su rendimiento escolar y por ende su estilo de vida.

**Tabla 5. Análisis correlacional entre hábitos de estudio y estilo de vida de los universitarios de ambos estados**

Variables	Coefficiente de correlación	Sig
Hábitos de estudio//Ejercicio	.217**	0.00
Hábitos de estudio//Deporte	.196**	0.00
Hábitos de estudio//Actividad física	.166**	0.00
Hábitos de estudio//Alimentación saludable	.255**	0.00
Hábitos de estudio//Consumo de alcohol	-.104*	0.00

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: elaboración propia.

### 3. Discusión

El propósito de este artículo fue comparar por género y estado el estilo de vida de estudiantes universitarios de Coahuila y Jalisco, para determinar cuáles son sus conductas saludables y descubrir diferencias significativas entre ambos estados. Al comparar por género el estilo de vida de los estudiantes universitarios se encontró que los hombres tienen puntajes más altos

que las mujeres en actividad física, ejercicio y deporte, con diferencias estadísticamente significativas, lo cual coincide con los resultados obtenidos por Hernando, Oliva y Pertegal (2013), quienes encontraron diferencias por género en el estilo de vida, donde los hombres presentaron puntajes mayores en la actividad física y deporte. Resultados similares a otros estudios que evidencian que los estudiantes algunas veces realizan ejercicio físico (Guzmán, Salcedo y Melgarejo, 2016) y que afirman que la actividad física es una dimensión que tiene poca adherencia en universitarios (Morales et al., 2018). Lo anterior refleja la necesidad imperante de diseñar e implementar programas y políticas públicas, enfocadas en la promoción de la salud, debido a que los esfuerzos realizados en los últimos años no han sido suficientes. La universidad y los gobiernos estatales deben adquirir un papel protagónico, para impulsar y promover con éxito dichos programas.

Contrario a lo reportado por Barriguete et al. (2017), los resultados aquí obtenidos no indican una sola tendencia en los hábitos de alimentación, ya que se observó que las dimensiones de alimentación saludable y no saludable presentaron diferencias estadísticas significativas a favor de los hombres. Esto quiere decir que los hábitos saludables en alimentación son diferentes en hombres y mujeres, lo cual permite deducir que existen factores externos incidentes en los hábitos de los universitarios, afectando principalmente el tipo de alimentación de las mujeres. En la dimensión de alimentación no saludable se puede observar la otra cara de los hábitos de los universitarios, donde el género es una variable que debe estudiarse más a profundidad para identificar los factores asociados y llegar a una explicación que permita entender por qué a pesar de que se han implementado estrategias para concientizar y promover la salud de los universitarios, estos presentan dificultades para la adopción de una alimentación saludable.

También en la dimensión de consumo de alcohol se observaron diferencias estadísticamente significativas a favor de los hombres, lo cual es similar con lo reportado por Cecilia, Atucha y García (2017), al encontraron diferencias significativas por sexo, de tal manera que las mujeres consumen menos alcohol que los hombres. Además, en este estudio se encontraron correlaciones positivas entre los hábitos de estudios de los universitarios y el estilo de vida saludable (ejercicio, deporte, actividad física y alimentación saludable), se entiende que los jóvenes que tienen mayor dedicación al estudio y quienes se enfocan en sus actividades académicas también tienen un estilo de vida más saludable. Además, es relevante mencionar que el consumo de alcohol y los hábitos de estudio presentaron una correlación

inversa, lo cual indica que en la medida en que los estudiantes presenten excesos en el consumo de alcohol, esto afecta su rendimiento escolar y por ende su estilo de vida.

El estudio de Lara et al. (2018) encontró diferencias significativas a favor de los hombres en el estilo de vida en la dimensión hábito de fumar, lo cual coincide con lo reportado en esta investigación, en donde el consumo de cigarro también fue mayor en los hombres. Asimismo, en el sedentarismo, con diferencias estadísticamente significativas, los hombres presentan puntajes más altos que las mujeres. Según los resultados del estudio de Piña et al. (2015), alrededor del 40% de los universitarios tiene hábitos sedentarios. Lo anterior representa un reto vigente para las instituciones de educación superior, que deberán desarrollar programas orientados a la implementación sistemática de actividad física y ejercicio, con la finalidad de disminuir el sedentarismo en los universitarios y evitar problemas de salud como el sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

En el estado de Coahuila se observó que el estilo de vida de los estudiantes tuvo puntajes más altos en las siguientes dimensiones: alimentación no saludable, consumo de alcohol, ocio (usar el celular y ver videos) y sedentarismo; mientras que en el estado de Jalisco los puntajes más altos fueron en los hábitos de estudio, actividad física, alimentación saludable y ocio (redes sociales). Un estudio realizado por Almutairi et al. (2018) such as physical inactivity, stress, and poor dietary habits. A health promoting lifestyle is an important determinant of health status and is recognized as a major factor for the maintenance and improvement of health. This study was designed to assess the health-promoting lifestyle of students in health colleges and non-health colleges in Saudi Arabia. Methods: A total of 1656 students participated in this descriptive cross-sectional study. Data gathering was conducted from November 2016 to February 2017 at King Saud University. Participating students completed a self-reported questionnaire that included questions regarding their demographic characteristics and their health-promoting behaviors. Results: The majority of participants were females (70.4% en dos universidades distintas acerca de la actividad física y hábitos alimenticios saludables, se encontró que existe un nivel inadecuado de adherencia a las recomendaciones para mejorar la salud en los estudiantes; en esta investigación se observó que el 48% de los universitarios de Coahuila practicaba deporte y en Jalisco fue el 47%, lo cual permite confirmar las dificultades que tiene la población estudiantil para adherirse a diversos programas de actividad física, deporte y demás actividades impulsadas por ambas universidades.

En este sentido, es importante decir que, a pesar de que se han implementado diversos programas para la promoción del deporte, no se ha logrado el impacto deseado debido a que las políticas públicas orientadas a mejorar la salud de los jóvenes son desiguales y no parten de un análisis profundo de las necesidades de cada región geográfica. Los jóvenes universitarios están expuestos a diferentes factores de riesgo que afectan su estilo de vida, por lo que es necesario el diseño, implementación y planificación de actividades para la promoción de la salud, lo cual coincide con Monje y Figueroa (2011), quienes proponen ofrecer programas de fomento a la actividad física de forma sistemática y alternativas formativas para su tiempo libre; y paralelamente trabajar en el manejo de hábitos saludables, prevención de adicciones y la promoción de alimentación saludable (Solórzano et al., 2013). O bien, como lo menciona Morales et al. (2018), fortalecer la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos, sino transiciones saludables.

### Referencias bibliográficas

- Almutairi, K., Alonazi, W., Vinluan, J., Almigbal, T., Batais, M., Alodhayani, A., Alsadhan, N Tumala, R., Moussa, M., Aboshaiqah, A. y Alhoqail, R. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: A cross-sectional assessment. *Public Health, 18*(1), 2-10. doi:10.1186/s12889-018-5999-z
- Ascencio, M., Daza, A., Jiménez, M., Nájera, Y. y Suarez, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Revista Salud en Movimiento, 8*(1), 25-39. <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619>
- Barragán, L., González, M., Estrada, S., Hernández, Y., Hernández, E., Ríos, J. y Flores, M. (2015). Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud. *Ciencia y Humanismo en la Salud, 2*(2), 53-63. <http://revista.medicina.uady.mx/revista/index.php/cienciayhumanismo/article/%20view/36>
- Barriguete, A., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vázquez, A., y Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Especializada En Nutrición Comunitaria, 23*(1), 39-46.



- Bastías, E. y Stieповich, J (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93-101.
- Cecilia, M., Atucha, N. y García, J. (2017). Health styles and habits in Pharmacy students. *Educacion Medica*, 19, 294-305. doi:10.1016/j.edumed.2017.07.008
- Cervantes, M., Taxis, A., Muñoz, L., Méndez, D. y Bezares, V. (2020). Estilo de vida saludable en los estudiantes de nutriología: realidad y percepción. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 22(1), 61-69. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/338327>
- Chow, S., Lam, K., Lie, S., Mak, K., Mong, K., So, C. y Yuen, W. (2018). Do demographic factors and a health-promoting lifestyle influence the self-rated health of college nursing students? *BMC Nursing*, 17(1), 2-9. doi:10.1186/s12912-018-0322-y
- Colín, S. y González, S. (2019). Propuesta de indicadores para el análisis de la competitividad económica regional: estudio de caso en Coahuila, México. *Regiones y Desarrollo Sustentable*, 19(37), 37-65. <http://coltlax.edu.mx/openj/index.php/ReyDS/article/view/25>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) (2018). *Medición de la pobreza*. <https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/PobrezaInicio.aspx>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) (2015). Índice de Rezago social 2015. [www.coneval.org.mx](http://www.coneval.org.mx)
- Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. doi:10.1016/J.EDUMED.2017.07.002
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición - MC (2016). <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/index.php>
- Ferrel, F., Ortiz, A., Forero, L., Herrera, M. y Peña, Y. (2014). Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. *Revista Duazary*, 11(2), 114. doi:10.21676/2389783x.817
- García, M. y Lavoignet, B. (2017, 23 de septiembre). Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería. *Revista Electrónica de Portales Médicos*. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilos-de-vida-estudiantes-enfermeria/>

- González, J., Oropeza, R., Padrós, F., Colunga, C., Montes, R. y González, V. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 439-443. doi:10.20960/nh.172
- Guerrero y León (2010). Estilo de vida y salud : un problema socioeducativo. *Educere*, 49, 287-295. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656546>
- Guzmán, A., Salcedo, L. y Melgarejo, V. (2016). Caracterización de los estilos de vida saludables en estudiantes de licenciatura en educación básica de la facultad de estudios a distancia CREAD-DUITAMA. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 11(2), 3-28. <http://www.shs.agenf.org/>
- Hernando, Á., Oliva, A. y Pertegal, M. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 15-23. doi:10.5093/in2013a3
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2019a). *Encuesta nacional de ocupación y empleo. Cifras durante el cuarto trimestre de 2019 para Coahuila de Zaragoza*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/enoe\\_ie/enoe\\_ie2020\\_02\\_Coah.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/enoe_ie/enoe_ie2020_02_Coah.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2019b). *Indicador trimestral de la actividad económica estatal para Jalisco durante el tercer trimestre de 2019*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/itace/itace2020\\_01\\_Jal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/itace/itace2020_01_Jal.pdf)
- Jiménez, O. y Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8), 1-15.
- Kerlinger y Lee (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. Méxco: McGrawHill/Interamericana.
- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68-83. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A. y Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*, 22(3), 144-149. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-199X2018000300144](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2018000300144)

- Mebarak, M., Castro, A., Amarís, M., Sánchez, A. y Mejía, D. (2018). Estilos de vida saludable en adultos jóvenes damnificados por inundación. *Acta de Investigación Psicológica*, 8(2), 6-19. doi:10.22201/fpsi.20074719e.2018.2.01
- Méndez, I., Namihira, D., Moreno, L. y Sosa, C. (1990). *El protocolo de investigación: Lineamientos para su elaboración y análisis*. México: Trillas.
- Monje, J. y Figueroa, C. (2011). Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. *Revista Entorno*, 13-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3798792>
- Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro, L. y Carreño, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16(13), 14-24. doi:10.18270/rce.v16i13.2300
- Otáñez, J. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 5-11. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/download/67161/59021>
- Páez, M. y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde El Caribe*, 25, 155-178. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008)
- Piña, B., Alvarado, A., Deveze, M., Durán, E., Padilla, F. y Mendoza, C. (2015). Evaluación de hábitos de salud e identificación de factores de riesgo en estudiantes de la División de Ciencias Naturales y Exactas (DCNE), unidad Noria Alta, Universidad de Guanajuato, México. *Acta Universitaria*, 25(1), 68-75. doi: 10.15174/au.2015.768
- Schnettler, B., Peña, J., Mora, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M. y Lobos, G. (2013). Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 28(4), 1,266-1,273. doi:10.3305/nh.2013.28.4.6465
- Solórzano, M., Arellano, A., Cruz, B., Flores, J., Mejía, A., Nava, M., Sánchez, I. y Zúñiga, G. (2013). Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana. *Eureka (Asunción) En Línea*, 8(1), 77-85.
- Varela, M., Ochoa, A. y Tovar, J. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(2), 246-256.

Vélez, C. y Betancurth, D. (2015). Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(4), 440-448. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312015000400006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312015000400006)