

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE JÓVENES UNIVERSITARIOS COMO INDICADORES DE DESARROLLO LOCAL EN PUERTO VALLARTA

LINO FRANCISCO JACOBO
GÓMEZ CHÁVEZ
JOSÉ CARLOS CERVANTES RÍOS
ADILSON MARQUES

INTRODUCCIÓN

El desarrollo local se ha significado a partir de la segunda mitad del siglo xx como un objeto de análisis, de reflexiones sobre como el proceso de globalización se manifiesta en los contextos locales, propiciando en alguna medida diferencias en términos económicos, sociales, medioambientales, políticos y culturales de los distintos grupos sociales y geográficos que integran una comunidad. Entre otros, algunos de los tópicos relevantes son la prosperidad y bienestar, el acceso a los servicios particularmente de educación y salud, la calidad de vida y la reducción de las desigualdades (Andy Pike, 2011).

De acuerdo con Gauna (2011) una de las aportaciones más importantes que el análisis del desarrollo local ha derivado, es la afirmación de que en buena medida las acciones que se generan e impactan positivamente en las comunidades parten de las experiencias que tiene el territorio. Las políticas se deben desarrollar del reconocimiento de las propias necesidades, de sus características y de su historia de vida como sociedad, en la búsqueda de acciones encadenadas a su realidad a

RESUMEN: El concepto estilos de vida se ha relacionado a la salud, se refiere a las conductas que los individuos ejercen de forma consciente y que impactan directamente sobre la salud. *Objetivos:* Caracterizar los hábitos saludables de alumnos de educación superior en Puerto Vallarta como indicadores de desarrollo local de puerto Vallarta; comparar los estilos de vida saludables entre hombres y mujeres, y analizar la correlación entre variables de las características de los alumnos de educación superior y los hábitos saludables. *Método:* Estudio descriptivo y correlacional de tipo transversal, la población de estudios son alumnos de educación superior de Puerto Vallarta, la muestra (368) fue por subconjuntos y estratificada, el instrumento se diseñó a partir del modelo Healthy People 2020 más estrés, se utilizó SPSS v24 como herramienta de análisis. *Resultados:* 38.80% son inactivos físicamente, 84.15% presentan consumo insuficiente de frutas y verduras, 16.36% reporta dependencia al alcohol, 22.04% consume tabaco, 68.03% duerme menos de 7 horas por día, 17.76% presenta niveles altos de estrés; los hombres presentan niveles más altos no saludables en consumo diario de frutas y verduras (86.63%), dependencia al consumo de alcohol, consumo de tabaco, horas de sueño por día, en cambio las mujeres presentan niveles más altos no saludables en actividad física y en estrés. Se observó relación inversa entre estrés-actividad física, tabaco-actividad física y estrés-consumo de frutas y verduras, destaca la relación entre consumo de alcohol-tabaco y horas de sueño-estrés. *Conclusiones:* De acuerdo con el modelo Healthy People 84.15% de la población presenta una o más conductas de riesgo para su salud. Las mujeres se acercan en mayor medida a un estilo de vida saludable. Se observaron tres relaciones inversas entre las variables: estrés y actividad física, estrés y consumo de frutas y verduras, así como consumo de tabaco y la actividad física, también se observó que el consumo de alcohol está relacionado con el de tabaco, y la calidad del sueño se relaciona con el nivel de estrés.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, alimentación, consumo de alcohol y tabaco, sueño, estrés.

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ, doctorado en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo del Centro Universitario de la Costa, Universidad de Guadalajara. franciscojacobogomez@gmail.com

JOSÉ CARLOS CERVANTES RÍOS, doctorado en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo del Centro Universitario de la Costa, Universidad de Guadalajara. josephk50@hotmail.com

ADILSON PASSOS DA COSTA MARQUES, Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. adncmpt@gmail.com

partir de tres actores: las empresas, el gobierno y la sociedad organizada.

Puerto Vallarta se presenta como un caso de evolución cultural asociado a un territorio que ha vivido un acelerado proceso de desarrollo local. El modelo que proponen Guzmán y Anaya (Guzmán, 2009) en el que consideran el uso de energía, el tiempo y forma de producción de alimentos, el usufructo de recursos silvestres, la reverencia a entes ultraterrenales, la institucionalización de la ciencia y tecnología, la identidad, así como la selección natural y cultural, se puede considerar que los habitantes de Puerto Vallarta han sido sometidos a presiones selectivas, generadas por el entorno natural, la compleja dinámica cultural y el vertiginoso desarrollo local sucedido a partir de la segunda mitad del siglo anterior. La población ha manifestado una serie de cambios morfológicos, fisiológicos y conductuales como proceso adaptativo a las modificaciones políticas, económicas y sociales derivadas entre otros factores, del tránsito de una economía local asociada al sector primario con actividades agrícolas, ganaderas y pesqueras, a una enfocada al sector terciario, particularmente al turismo en actividades como el traslado, alojamiento, alimentos, diversión y venta de accesorios, definiendo entre otros factores el estilo de vida contemporáneo de los vallartenses.

El estilo de vida, concepto que Alfred Adler utilizó por primera vez y lo definió como un movimiento ininterrumpido hacia un fin, aplicable a todas las actividades del individuo, que unifica y organiza su personalidad global orientada hacia una meta, partiendo de sus experiencias y condiciones de vida, que incluye también elementos psicológicos, físicos, actitudes, pensamientos, sentimientos, reacciones corporales y conductas características (Ruiz, Oberst y Quesada, 2006). Los vallartenses en la actualidad presentan características de su estilo de vida asociadas a la actividad económica orientada principalmente hacia el sector turístico, lo que

ABSTRACT: The concept of lifestyles has been related to health, refers to the behavior of individuals are exercised in the conscious way and are directly impact on health. *Objectives* 1.- Characterize the habits of students of higher education in Puerto Vallarta as indicators of local development of Puerto Vallarta; 2.- compare healthy lifestyles between men and women 3. - compare the correlation between variables of the characteristics of higher education students and healthy habits. *Method:* Descriptive, correlational and cross-sectional study, the population of higher education of Puerto Vallarta, the sample (368) was by subsets and stratified, the instrument was designed from the Healthy People 2020 model plus stress, it is said SPSS v24 as a tool analysis. *Results:* 38.80% are physically inactive, 84.15% have insufficient consumption of fruits and vegetables, 16.36% report alcohol dependence, 22.04% consume tobacco, 68.03% sleep less than 7 hours per day, 17.76% have high levels of stress; daily fruit and vegetables (86.63%), alcohol consumption, tobacco consumption, hours of sleep per day, weight change. and in stress. the relationship between alcohol and tobacco consumption and hours of sleep and stress. *Conclusions:* According to Healthy People Model 84.15% of the population has one or more risk behaviors for their health. Women are closer to a healthy lifestyle. Observe the inverse relationships between the variables: stress and physical activity, stress and consumption of fruits and vegetables, as well as the consumption of tobacco and physical activity, also the consumption of alcohol is related to that of tobacco, and the quality of sleep is relates to the level of stress.

KEYWORDS: Physical activity, nutrition, alcohol and tobacco consumption, sleep, stress.

resulta en que las actividades derivadas del turismo son la principal fuente de empleo. En relación con la formación profesional destacan la construcción, la salud, la arquitectura, la ingeniería y la docencia. Otro elemento a destacar es el arte en Puerto Vallarta, que se reconoce como *naif* y *surrealista* considerando como referente a Manuel Lepe Macedo. Respecto de las actividades en el tiempo libre, se considera como un proyecto genuino vallartense el Torneo de Pez Vela, el cual se sigue llevando a cabo con características y organizadores distintos a los iniciales (Guzmán, 2009).

Los estilos de vida han sido tema de estudio de distintas disciplinas: la sociología, antropología y epidemiología, entre otras. Dicho término se concibe y desarrolla desde el campo de las ciencias socioculturales como patrones de comportamiento que se ven influenciados por la estructura

social. En un sentido epidemiológico, se ha apropiado el concepto de estilos de vida relacionados con la salud, de manera que se restringe su definición a aquellas conductas que los individuos ejercen de forma consciente y que impactan directamente sobre la salud (Álvarez y Luz, 2012).

Mantener un estilo de vida físicamente activo es un factor que se asocia con la disminución en el consumo de sustancias adictivas, como el alcohol y tabaco (Brown *et al.*, 2010; Buchowski *et al.*, 2011; Linke, Ciccolo, Ussher y Marcus, 2013; Wang, Wang, Wang, Li y Zhou, 2014). También es considerado un promotor de higiene de sueño (Kline, 2014; Hartescu, Morgan y Stevinson, 2015; Flueckiger, Lieb, Meyer, Witthauer y Mata, 2016; Wunsch, Kasten y Fuchs, 2017). Por otro lado, la promoción de la actividad física es fundamental para prevenir enfermedades.

Esta actúa como medida de prevención ante la pérdida de capacidades funcionales por envejecimiento prematuro; síndrome metabólico, obesidad, resistencia a insulina, prediabetes, diabetes tipo 2, hepatopatía no alcohólica, enfermedades cardiovasculares, disfunciones y enfermedades cognitivas, trastornos óseos y del tejido conjuntivo, cáncer, enfermedades reproductivas y enfermedades del tracto digestivo, pulmonar y renal (Booth, Roberts y Laye, 2012). Siendo el sedentarismo una causa principal de algunas enfermedades crónicas (Pinto, Ki y Power, 2012).

Esta problemática recae en la posibilidad de las instituciones universitarias por intervenir sobre la adquisición de estilos de vida saludables en los estudiantes al ofrecer una gran oportunidad de acción en cuanto a la prevención y protección de la salud, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades (Marques, 2010). Aunado a esto, Bennassar (2011) ha encontrado que los alumnos piensan que la universidad debería estar comprometida con la promoción de la salud.

Una baja calidad de sueño puede afectar la salud en general, el bienestar, el desempeño cognitivo, y en estudiantes, el rendimiento académico (Pretty, 2016); uno de los factores que contribuye a disminuir la calidad de sueño es el estar sometido a niveles altos de estrés. Kreutzmann, Havekes, Abel y Meerlo (2015) mencionan que la reducción prolongada de la cantidad de horas de sueño puede llevar a una reducción en el tamaño del hipocampo. Por otro lado, el consumo de tabaco se utiliza como una válvula de escape para el estrés o para encajar en el grupo (Sánchez-Hernández y Pillon, 2011).

Se pretende trabajar bajo el modelo Healthy People 2020, el cual de acuerdo con Adams Katz y Shenson (2016), reconoce cinco comportamientos del estilo de vida que son modificables y que pueden llegar a tener impacto en un sentido individual y en el ámbito de la salud pública. Dichos comportamientos

se refieren al ejercicio físico durante el tiempo libre, el consumo de ≥ 5 raciones de frutas y verduras durante el día, dormir como mínimo 7 horas diarias, moderar el consumo excesivo de alcohol y no fumar. En el estudio se considera el estrés como un factor de riesgo para la salud; esto debido a la relación psicosomática que presenta con algunas alteraciones cardiorrespiratorias, insomnio, ansiedad, depresión, alteraciones sobre la alimentación y consumo de alcohol y tabaco (Orcasita y Uribe, 2010). La presente investigación analiza los estilos de vida en relación con la actividad física, la alimentación, los hábitos de sueño, el consumo de sustancias y el nivel de estrés que presentan los estudiantes de nivel superior de Puerto Vallarta a partir del modelo Healthy People 2020 (Healthy People.gov, s/f), con el fin de hacer un análisis descriptivo de cada uno de los hábitos y un análisis correlacional entre los mismos.

El objetivo del estudio radica en caracterizar a partir del modelo Healthy People los hábitos de actividad física, consumo diario de frutas y verduras, consumo de alcohol y de tabaco, sueño más estrés, en saludables o no saludables, comparar los estilos de vida saludables entre hombres y mujeres, así como analizar las posibles relaciones o independencia entre las variables de estudio en alumnos de educación superior de Puerto Vallarta.

MÉTODO

El presente escrito es un reporte de investigación descriptiva y correlacional de tipo transversal. El universo de estudio son alumnos de educación superior en Puerto Vallarta, la población (8 636 alumnos) corresponde a los alumnos de educación superior (pregrado), matriculados en el Centro Universitario de la Costa (CU Costa) de la Universidad de Guadalajara (UdeG), el Instituto Tecnológico Mario Molina campus Puerto Vallarta (Tec PV), la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) campus Puerto

Vallarta y la Universidad Vizcaya (UV) campus Puerto Vallarta.

La muestra fue de 368 cuestionarios $Z= 95\%$ $E= 5\%$, estratificada por subconjuntos (CU Costa 59.88%, Tec PV 22.23%, UNIVA 3.65%, UV 14.24%), representativa y proporcional por programa educativo y por sexo. El muestreo se realizó por conglomerados, la aplicación del cuestionario fue por autorreporte guiado, en cada uno de los subconjuntos y aleatorio simple para cubrir los casos faltantes.

Para el estudio se adaptó un instrumento a partir del modelo Healthy People 2020 más estrés, para lo que se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ vc) para el nivel de actividad física, frecuencia de consumo diario de frutas y verduras (reducido); test AUDIT y CAGE para el consumo de alcohol; test FARRESTROM para el consumo de tabaco; las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las horas de sueño en adultos, y el inventario de estrés académico para la valoración del estrés.

Para el tratamiento de los datos fue utilizado el programa SPSS versión 24 y se realizaron análisis descriptivos de las variables actividad física, consumo de frutas y verduras, consumo de alcohol, de tabaco, sueño y estrés, así como un análisis correlacional entre las mismas.

RESULTADOS

Respecto de los datos sociodemográficos, 46.99% son hombres y 53.01% son mujeres, la media en la edad fue de 20 años; 41.80% reportó haber cambiado de lugar de residencia para estudiar.

SECCIÓN DE ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

En la Figura 1 se presenta la caracterización de los niveles de actividad física, a partir del IPAQ, el cual clasifica en activo, moderadamente activo e inactivo a partir de la estimación en el gasto semanal de unidades de medida del

índice metabólico (MET), los alumnos se caracterizaron en inactivos físicamente <600 METS, moderadamente activos de 600 a 2 999 METS y activos físicamente >2 999 METS.

En la Figura 2 se observa la caracterización en suficiente e insuficiente del consumo diario de frutas y verduras (diversos organismos internacionales señalan que no consumir por lo menos cinco raciones diarias de frutas y verduras se puede relacionar con un riesgo cardiometabólico a la salud); esta variable se calculó a partir del cuestionario Frecuencia de consumo de los alimentos.

A continuación, en la Figura 3 se presentan los datos correspondientes a la frecuencia en el consumo de alcohol; esta se caracterizó en ocasionalmente, con regularidad y diariamente, para ello se utilizó el cuestionario AUDIT. La frecuencia en el consumo de alcohol no se puede asociar directamente como un riesgo a la salud, habría que considerarse también la cantidad que se consume y el tiempo en el que se hace.

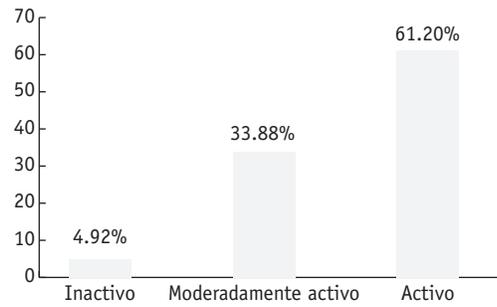
En la Figura 4 se presentan los resultados relativos a la dependencia al consumo de alcohol; esta se estableció a partir del cuestionario CAGE. Los comportamientos de dependencia al consumo de alcohol se pueden asociar como un riesgo para la salud.

En Figura 5 se observan las medias en relación con el consumo o no de tabaco; el consumo de tabaco se representa como un riesgo a la salud, independientemente de la frecuencia y cantidad de consumo.

Para calcular la frecuencia en el consumo de tabaco se utilizó el test Farrestrom. Si bien el consumo de tabaco por sí solo está asociado a un riesgo para la salud, una frecuencia diaria en el consumo de tabaco puede orientar hacia un mayor riesgo a la salud y la suma de otras complicaciones derivadas (Figura 6).

A continuación, se presentan los datos estadísticos descriptivos de media, mediana y moda respecto de

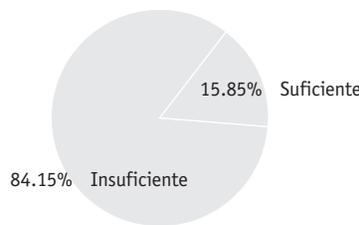
FIGURA 1
CARACTERIZACIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA



Nota: Como se puede constatar 38.8% de la población no es activa físicamente (sumando los moderadamente activos e inactivos físicamente) y 4.92% de ellos en grado de inactivos; esta población en su conjunto se asocia a un riesgo a la salud por inactividad física.

Fuente: Elaboración propia.

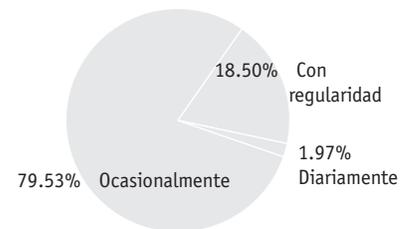
FIGURA 2
CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS



Nota: De acuerdo a los resultados, 84.15% de la población presenta un consumo diario insuficiente de frutas y verduras.

Fuente: Elaboración propia.

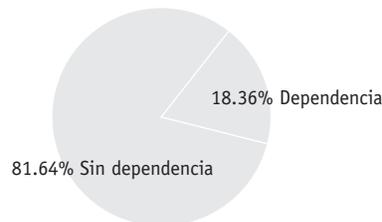
FIGURA 3
FRECUENCIA EN CONSUMO DE ALCOHOL



Nota: La mayor parte de la población presenta un consumo ocasional de alcohol (79.53%), seguido del consumo regular (18.50%) y el consumo diario (1.97%).

Fuente: Elaboración propia.

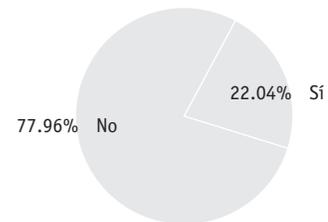
FIGURA 4
DEPENDENCIA AL CONSUMO DE ALCOHOL



Nota: Como se puede observar, 18.36% de la población se ubica en estatus de dependencia al consumo de alcohol, mientras que 81.64% no presenta dependencia.

Fuente: Elaboración propia.

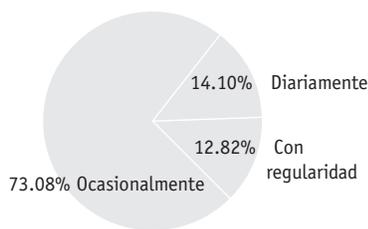
FIGURA 5
CONSUMO DE TABACO



Nota: En los datos, 22.04% de la población se asocia a un riesgo con la salud por consumo de tabaco, mientras que 77.96% no se encuentra en esta condición.

Fuente: Elaboración propia.

FIGURA 6
FRECUCENCIA EN EL CONSUMO DE TABACO



Nota: Como se puede constatar, 73.08% de la población consumidora de tabaco lo hace ocasionalmente, 12.82% con regularidad y 14.10% diariamente.

Fuente: Elaboración propia.

las horas de sueño totales por día (Figura 7).

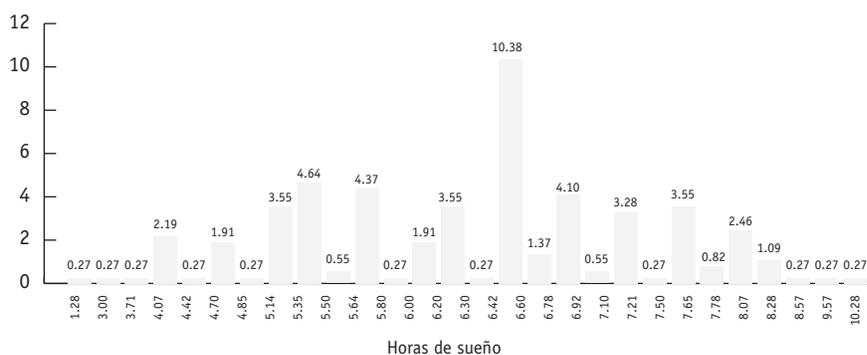
En la Figura 8 se muestra la media de la población que presenta o no horas totales de sueño por día suficientes o no suficientes. De acuerdo con las recomendaciones de la OMS, las horas de sueño recomendadas por hora para este grupo poblacional son entre 7 y 8 horas por día, presentar un marcador insuficiente en horas de sueño se puede asociar a riesgos para la salud.

En la Figura 9 se muestran la media respecto de la valoración global del estrés clasificada en mucho estrés, estrés, poco estrés y nada de estrés. Altos niveles de estrés se pueden asociar a síntomas psicósomáticos (físicos, psicológicos y conductuales), con los que se pueden asociar alteraciones en la conducta alimentaria, en la frecuencia de consumo de alcohol y consumo de tabaco, en la disminución de actividad física y alteraciones en los hábitos de sueño.

SECCIÓN DE ANÁLISIS COMPARATIVO

Al integrar las principales variables de estudio se compararon entre hombres y mujeres los resultados de actividad física, consumo diario de frutas y verduras, dependencia al consumo de alcohol, consumo de tabaco, horas de sueño por día y nivel de estrés (Tabla 1).

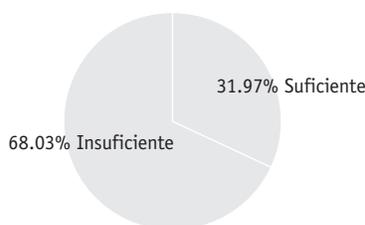
FIGURA 7
HORAS DE SUEÑO POR DÍA



Respecto de las horas de sueño por día, la media por alumno es de 6.43 horas de sueño por día (mediana 6.57 y moda 6.57), el marcador se encuentra por debajo de las recomendaciones de la OMS sobre horas de sueño por día para este grupo poblacional.

Fuente: Elaboración propia.

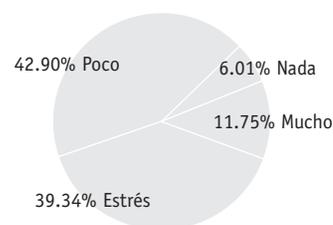
FIGURA 8
HIGIENE DEL SUEÑO



Nota: De acuerdo con el resultado mostrado, 68.03% de la población se encuentra en nivel de insuficiencia respecto de las horas de sueño por día, mientras que 31.97% se encuentra en estatus de suficiente.

Fuente: Elaboración propia.

FIGURA 9
VALORACIÓN GLOBAL DEL ESTRÉS



Nota: Como se observa, 6.01% presenta un nivel de nada de estrés, 42.90% poco estrés, 39.34% estrés y 11.75% mucho estrés.

Fuente: Elaboración propia.

SECCIÓN DE ANÁLISIS CORRELACIONAL

Se realizó la estimación de las correlaciones entre las variables estudiadas a través del coeficiente de correlación de Pearson un índice que bajo condiciones de distribución normal bivariada, mide el grado de asociación entre distintas variables relacionadas linealmente y se reportan con el coeficiente r .

Para interpretar la correlación, se consideran tres elementos: a) su sentido, que puede ser positivo (directamente proporcional), o negativo

(inversamente proporcional); b) su valor numérico, que indica la relevancia de la asociación, o tamaño del efecto y se estima con el coeficiente r , de 0 a 1. Se considera bajo ($r = .1$ a $.3$) medio ($r = .3$ a $.5$) o alto (r mayor a $.5$); c) su significancia estadística, es decir, la probabilidad de que la asociación se deba al azar. Esta se reporta con el valor p , y se consideran estadísticamente significativos valores menores a $.05$ (5%) (Cohen, 1988).

En el análisis correlacional se observa una relación inversa (-030) entre las variables de estrés y actividad física,

TABLA 1
CORRELACIONES ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS,
DEPENDENCIA AL CONSUMO DE ALCOHOL, CONSUMO DE TABACO, HORAS DE SUEÑO POR DÍA Y NIVEL DE ESTRÉS

		Valoración global del estrés	Nivel de AF	Consumo de frutas y verduras	¿Fumas?	¿Consumes bebidas alcohólicas?	Calidad de sueño
Valoración global del estrés	Pearson Correlation	1					
	Sig. (2-tailed)						
	N	366					
Nivel de AF	Pearson Correlation	-.030	1				
	Sig. (2-tailed)	.572					
	N	366	366				
Consumo de frutas y verduras	Pearson Correlation	-.009	-.094	1			
	Sig. (2-tailed)	.859	.073				
	N	366	366	366			
¿Fumas?	Pearson Correlation	.053	-.012	.077	1		
	Sig. (2-tailed)	.316	.823	.146			
	N	363	363	363	363		
¿Consumes bebidas alcohólicas?	Pearson Correlation	.058	.021	.023	.192**	1	
	Sig. (2-tailed)	.270	.686	.656	.000		
	N	366	366	366	363	366	
Calidad de sueño	Pearson Correlation	-.223**	-.001	-.057	-.025	-.011	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.978	.278	.630	.839	
	N	366	366	366	363	366	366

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Fuente: Elaboración propia.

por otro lado, de estrés y consumo de frutas y verduras (-.009), también, una relación inversa entre el consumo de tabaco y la actividad física (-0.12).

Con relación a la significación, se observa que el consumo de alcohol está relacionado (.000) con el consumo de tabaco, y la calidad del sueño está relacionada con el nivel de estrés (.000).

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo caracterizar los estilos de vida saludables de los alumnos de educación superior como indicadores de desarrollo local de Puerto Vallarta. En general los resultados sugieren que la mayor parte de los alumnos presentan estilos de vida no saludables, en mayor medida estos están asociados al consumo insuficiente de frutas y verduras, así como las insuficientes horas de sueño por día. Los hombres presentan niveles no saludables más altos en consumo diario

de frutas y verduras, dependencia al consumo de alcohol, consumo de tabaco y horas de sueño por día; en cambio, las mujeres presentan niveles no saludables más altos en actividad física y en estrés. Se observó una relación inversa entre las variables de estrés y actividad física, estrés y consumo de frutas y verduras, también, una relación inversa entre el consumo de tabaco y la actividad física; se encuentra que el consumo de alcohol está relacionado con el consumo de tabaco, y las horas de sueño están relacionada con el nivel de estrés.

Los niveles de actividad física encontrados en donde 38.8% no son activos físicamente resultan por debajo de los encontrados por Práxedes (2016) en los que reporta que 51.39% de la población estudiantil de la Universidad de Extremadura que no cumple con las recomendaciones de actividad física semanal. Respecto de la ingesta diaria de frutas y verduras, en los resultados encontrados en el estudio 84.15% de la

población presenta un consumo insuficiente; estos resultados son similares a los encontrados por De Piero, Basset, Rossi y Sammán (2015) al reportar que 82.3% de los universitarios de la Universidad de Tucumán presenta un consumo insuficiente.

El consumo suficiente de frutas y verduras se reconoce como un patrón alimentario saludable, algunos estudios realizados en países latinoamericanos muestran que en mayor medida la población sigue un modelo de dieta que se aleja del patrón de alimentación saludable; en este sentido se observó en los resultados de la presente investigación que 84.15% de la población de estudiantes universitarios de Puerto Vallarta presentan consumo insuficiente de frutas y verduras. Estos resultados se observan similares a los reportados por De Piero *et al.* (2015), en los que expone que 82.3% de la población estudiantil de la Universidad de Tucumán en Argentina, entre otros grupos ali-

menticios, consumen menos porciones de las recomendadas por día de frutas y verduras.

Diversos estudios ponen de manifiesto que el consumo de alcohol es parte de la cotidianidad particularmente entre los jóvenes; esta bebida se encuentra al alcance de todas las clases sociales, y a disposición para la compra en una amplia gama de establecimientos. En el Informe Mundial Alcohol y Salud 2014, la OMS señala que cada año mueren en el mundo 3.3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo de alcohol, en relación con los jóvenes de Puerto Vallarta se muestra que 16.36% reporta un consumo nocivo en grado de dependencia al alcohol; este resultado se ubica por encima al que reportan Barradas, Fernández y Gutiérrez (2016), donde 9.33% de la población estudiantil de la Universidad Veracruzana presenta un patrón de consumo de alcohol en nivel de riesgo.

El consumo de tabaco es un factor de riesgo para la salud, distintos reportes de investigación e informes de organismos internacionales, regionales y de distintos países así lo han puesto de manifiesto. A partir de ello se han llevado a cabo una campaña internacional para reducir el consumo de tabaco, y particularmente el consumo a través del cigarrillo; los resultados de esta investigación reportan que 22.04% de la población estudiantil universitaria de Puerto Vallarta fuman. Por otro lado, Bautista (2016) reportó que 28.56% los universitarios de El Salvador lo hacen, independientemente de la frecuencia y cantidad de consumo, fumar se asume como un comportamiento de riesgo a la salud; la inhalación directa de tabaco no es la única que causa morbi-mortalidad, sino también la causalidad de respirar el humo de los fumadores puede provocar enfermedades respiratorias y cardiovasculares (OPS y OMS, 2013).

La higiene, hábitos o patrón de sueño es la conducta que más recientemente se ha incorporado al concepto estilo de vida saludable, dormir por

debajo de las horas recomendadas de la OMS (7-8 por día para adultos) se asocia con la mortalidad (Buysse, 2014); en el caso de Puerto Vallarta se reporta que 68.03% duerme menos de 7 horas por día y la media se ubicó en 6.43 horas de sueño cada 24 horas; estos resultados se muestran negativos en comparación con los reportados en alumnos de la Universidad del Atlántico en Colombia por Trujillo e Iglesias (2010) en el que la media se ubica en 8.4 horas diarias de sueño.

Caldera, Pulido y Martínez citados en Berrío y Mazo (2011) señalan que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo”. Por otra parte, se ha observado en algunos análisis que el estrés se relaciona con la salud, a partir de factores psicosomáticos específicos, entre otras alteraciones las cardio-respiratorias, insomnio, ansiedad, depresión, así como alteraciones en el consumo de alimentos, alcohol y tabaco (Uribe, 2014). Las actividades académicas demandan un importante esfuerzo físico y psicológico, situación que expone a los alumnos al agotamiento físico y de reservas emocionales, situación que puede propiciar la aparición de síntomas psicosomáticos; en este sentido se encontró que 17.76% de la población universitaria de Puerto Vallarta presenta niveles altos de estrés; estos resultados se observan altos respecto de 9.6% que reporta Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2012) en universitarios de Lima, Perú.

De acuerdo con los resultados del presente estudio en mayor medida las mujeres se acercan a un estilo de vida saludable puesto que en 4 de 6 comportamientos asociados a los estilos de vida saludables consumo de frutas y verduras, dependencia al consumo de alcohol, consumo de tabaco y horas de sueño por día, se encuentran con indicadores no saludables menores respecto de los hombres; en el caso de

los hombres presentan indicadores más favorables en los niveles de actividad física y el manejo del estrés. Mantener un estilo de vida saludable se asocia a la disminución de consumo de sustancias adictivas, promueve la higiene del sueño, previene enfermedades principalmente cardiometabólicas, amortigua la pérdida de capacidades funcionales por envejecimiento, enfermedades cognitivas, pulmonares y renales (Wang, Wang, Wang, Li y Zhou, 2014; Wunsch, Kasten y Fuchs, 2017; Booth, Roberts y Laye, 2012).

El estudio reporta en el análisis correlacional de las variables una relación inversa entre estrés y actividad física; este resultado es similar al reportado por Remor y Pérez-Llantada (2007) en el que señalan que en cuanto a la influencia de la actividad física regular sobre los niveles de estrés se observa que los individuos que practican una actividad física regular presentan un nivel de estrés percibido significativamente menor que aquellos que no lo hacen. Se identificó una relación inversa entre el consumo de tabaco y la actividad física; estos resultados son similares a los encontrados por Chauvet, Martín, Martínez y Cid-Yagüe (2018) en el que los datos de su estudio sugieren que la actividad física entre no fumadores y fumadores (menor actividad física en fumadores), podría estar interactuando negativamente, en el caso de los fumadores amortigua la disminución en la capacidad pulmonar y en los niveles de fuerza. Mantilla, Villamizar y Peltzer (2015) reportan en una investigación realizada con alumnos universitarios de Pamplona en Colombia que se identificó la prevalencia del consumo de tabaco y alcohol en un grupo de estudiantes universitarios, mostrando asociación entre dichos hábitos; esta afirmación se corresponde con la correlación que reporta el presente estudio en el que se observa que el consumo de alcohol está relacionado con el consumo de tabaco.

Los resultados de esta investigación orientan hacia la posibilidad de conocer

la posición actual de los riesgos a la salud asociados con los comportamientos modificables del estilo de vida de los alumnos de educación superior de Puerto Vallarta; por otro lado, queda abierta la posibilidad de realizar un análisis prospectivo de morbilidad particularmente en enfermedades cardiometabólicas con la intención de que las instituciones educativas y los jóvenes presten atención al problema de salud pública y personal que de seguir con las conductas no saludables se tendrá en el futuro cercano. En próximas investigaciones podría resultar relevante realizar análisis multivariados y de regresión que permitan evaluar los estilos de vida en salud desde una perspectiva multifactorial, también, pudiera resultar necesario extender el estudio desde una perspectiva regional integrada a partir de la Bahía de Banderas.

Este estudio tiene algunas limitaciones que deben mencionarse, una de ellas puede ser la subjetividad en las respuestas derivada de la falta de conocimiento, falta de interés o pena al responder los cuestionarios por parte de los participantes. Las variables del mismo no fueron exploradas profundamente por lo que los resultados que ofrece el estudio pueden dejar diversas incógnitas. Se presentaron complicaciones para encuadrar los resultados y compararlos con los de otros trabajos debido a la integración de las variables de estudio como comportamientos asociados a los estilos de vida saludables.

CONCLUSIONES

Desde la perspectiva del modelo Healthy People como unidad de medida integrada de las conductas modificables de los estilos de vida en salud, 84.15% de la población de estudiantes de nivel superior de Puerto Vallarta presenta una o más conductas de riesgo para su salud. Por otra parte, en mayor medida las mujeres se acercan a un estilo de vida saludable puesto

que en 4 de 6 comportamientos asociados con los estilos de vida saludables, se encuentran con indicadores no saludables menores respecto de los hombres; en el caso de los hombres presentan indicadores más favorables en los niveles de actividad física y el manejo del estrés. Se observaron tres relaciones inversas entre las variables, estrés y actividad física, estrés y consumo de frutas y verduras, así como consumo de tabaco y la actividad física, también se observó que el consumo de alcohol está relacionado con el de tabaco, y la calidad del sueño se relaciona con el nivel de estrés.

Los alcances e implicaciones asociadas a la investigación pueden centrarse en que las instituciones de educación superior de Puerto Vallarta refuercen sus políticas institucionales de promoción de la salud, que pongan en marcha programas y acciones desde una perspectiva preventiva que permita mejorar los indicadores que hoy se observan, y con ello acercar a los estudiantes la posibilidad de modificar las conductas de riesgo a la salud que actualmente se observan en sus estilos de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Adams, M. L., Katz, D. L. y Shenson, D. (2016). A healthy lifestyle composite measure: Significance and potential uses. *Preventive Medicine* (84), 41-47. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.12.005

Álvarez, C. y Luz, S. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30 (1), 95-101.

Andy Pike, A. R. P. (2011). *Desarrollo local y regional*. Valencia, España: Universitat de Valencia-Servei de Publicacions.

Barradas, M., Fernández, N. y Gutiérrez, L. (2016). Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo*, 6 (12).

Bautista, F., Gómez, V., Aguilar, A., Herrador, M. y Alfaro, A. (2016). *Estudio de prevalencia del consumo de tabaco en*

estudiantes universitarios. San Salvador, El Salvador: UUES Editorial.

Bedoya-Lau, N., Matos, L. y Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77 (4), 263-270.

Bennassar, M. (2011). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud*. Tesis de doctorado no publicada. Universitat de les Illes Balears, España.

Berrío, N. y Mazo, R. (2011, julio/diciembre). Estrés académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquia*, 3 (2), 65-82.

Booth, F. W., Roberts, C. K. y Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2 (2), 1143-1211. doi: 10.1002/cphy.c110025

Brown, R. A., Abrantes, A. M., Read, J. P., Marcus, B. H., Jakicic J., Strong, D., Oakley, M. S., Ramsey, S., Kahler, C. Stuart, G., Dubreil, M. E. y Gordon, A. (2010). A pilot study of aerobic exercise as an adjunctive treatment for drug dependence. *Mental Health and Physical Activity*, 3 (1), 27-34.

Buchowski, M. S., Meade, N. N., Charboneau, E., Park, S., Dietrich, M. S., Cowan, R. y Martin, P. (2011). Aerobic exercise training reduces cannabis craving and use in non-treatment seeking cannabis dependent adults. *PLoS One* (6), e17465.

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *us National Library of Medicine National Institutes of Health* (37), 9-17.

Chauvet, M., Martín, E., Martínez, H. y Cid-Yagüe, L. (2018). Actividad física y hábito tabáquico en estudiantes adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18 (69), 151-164.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, Estados Unidos: Erlbaum.

- De Piero, A., Basset, A., Rossi, A. y Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (4), 1824-1831.
- Flueckiger, L., Lieb, R., Meyer, A. H., Witthauer, C. y Mata, J. (2016). The importance of physical activity and sleep for affect on stressful days: Two intensive longitudinal studies. *Emotion*, 16 (4), 488-497. doi: 10.1037/emo0000143
- Gauna, C. R. (2011). *Participación social en los procesos de desarrollo local*. México: Universidad de Guadalajara-Centro Universitario de la Costa.
- Guzmán, R. M. (2009). *Puerto Vallarta: desde dónde vienes, hacia dónde vas*. México: Universidad de Guadalajara-Centro Universitario de los Altos.
- Hartescu, I., Morgan, K. y Stevinson, C. D. (2015). Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people with insomnia: a randomized controlled trial. *Journal of Sleep Research*, 24 (5), 526-534. doi: 10.1111/jsr.12297
- Healthy People.gov. (s/f). Disponible en <https://www.healthypeople.gov>
- Kline, C. E. (2014). The bidirectional relationship between exercise and sleep: Implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8 (6), 375-379. doi: 10.1177/1559827614544437
- Kreutzmann, J., Havekes, R., Abel, T. y Meerlo, P. (2015). Sleep deprivation and hippocampal vulnerability: changes in neuronal plasticity, neurogenesis and cognitive function. *Neuroscience* (309), 173-190. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25937398>
- Linke, S. E., Ciccolo, J. T., Ussher, M. y Marcus, B. H. (2013). Exercise-based smoking cessation interventions among women. *Women's Health*, 9 (1), 69-84.
- Mantilla-Tolosa, S. C., Villamizar, C. E. y Peltzer, K. (2016). Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. *Universidad y Salud*, 18 (1), 7-15.
- Marques, A. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e Saudável: Estudo de um caso. Tesis de doctorado no publicada. Faculdade Técnica de Lisboa-Faculdade de Motricidade Humana, Portugal.
- Marques, A., Martins, J., Peralta, M., Catunda, R. y Nunes, L. S. (2016). European adults' physical activity socio-demographic correlates: A cross-sectional study from the European Social Survey. *PeerJ* (4), e2066. doi: 10.7717/peerj.2066
- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010, julio/diciembre). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psicología*, 4 (2), 69-82. Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga. Recuperado el 6 de marzo de 2018, de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>
- Organización Mundial de la Salud-oms. (2014). Alcohol. Recuperado el 18 de septiembre de 2018, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>
- Organización Panamericana de Salud-ops y Organización Mundial de la Salud-oms. (2013). *Informe sobre el control del tabaco para la región de las Américas*. Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/Informe-sobre-control-del-Tabaco-en-las-Américas-2013.PDF?ua=1>
- Pinto Pereira, S. M., Ki, M. y Power, C. (2012). Sedentary behaviour and biomarkers for cardiovascular disease and diabetes in mid-life: The role of television-viewing and sitting at work. *PLoS One*, 7 (2), e31132. doi: 10.1371/journal.pone.0031132
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del-Villar, F. y García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (1).
- Pretty, B. (2016). Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios. Tesis de licenciatura no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY_SARCO_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%C3%910.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Remor, E. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41 (3), 313-322.
- Ruiz, J. J., Oberst, U. y Quesada, A. M. (2006). *Estilos de vida: el sentido y el equilibrio según la psicología de Alfred Adler*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Sánchez-Hernández, C. y Pillon, S. (2011). Tabaquismo entre universitarios: caracterización del uso en la visión de los estudiantes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19 (Número especial), 730-737. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19nspe/10.pdf>
- Trujillo, J. M. e Iglesias, W. (2010). Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: el caso de la universidad del atlántico. *Semestre Económico*, 13, (27), 99-116.
- Uribe, J., Patlán, J. y García, A. (2014). Manifestaciones psicósomáticas, compromiso y burnout como consecuentes del clima y la cultura organizacional: un análisis de ruta (path analysis). *Contacturía y Administración*, 60, 447-467.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R. y Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *PLoS One*, 9 (10), e110728. doi:10.1371/journal.pone.0110728
- Wunsch, K., Kasten, N. y Fuchs, R. (2017). The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and Science of Sleep* (9), 117-126. doi:10.2147/NSS.S132078

ACTA REPUBLICANA

P O L Í T I C A Y S O C I E D A D