



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y AUTOEFICACIA EN UNIVERSITARIOS DE UN CAMPUS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

**HEALTHY LIVING HABITS AND SELF EFFICACY
IN UNIVERSITY STUDENTS ON A PUBLIC
UNIVERSITY CAMPUS**

Carolina Guadalupe Góngora Hoil
Universidad Autónoma de Yucatán, México

Mtra. María José De Lille Quintal
Universidad Autónoma de Yucatán, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11788

Hábitos de Vida Saludable y Autoeficacia en Universitarios de un Campus de una Universidad Pública

Carolina Guadalupe Góngora Hoil¹

psic.carolinagongora@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-7178-5665>

Pasante en Psicología.

Universidad Autónoma de Yucatán México
México

Mtra. María José De Lille Quintal

majose.delille@correo.uady.mx

<https://orcid.org/0000-0003-4965-522X>

Universidad Autónoma de Yucatán México
México

RESUMEN

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general. En la última década se ha observado un aumento de consumo de alimentos altos en grasas y carbohidratos, como dulces, refrescos, productos industriales y snacks; además de un incremento de conductas sedentarias que influyen en la salud (Torres et al, 2019). Por tal motivo, el objetivo general de la investigación es establecer si existe una relación entre la presencia de hábitos de vida saludable y los niveles de autoeficacia en estudiantes universitarios de un campus de una universidad pública. Se aplicaron los instrumentos “Test FANTÁSTICO” diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá y la “Escala de Autoeficacia General de Baessler & Schwarzer” (1996). Entre los hallazgos más destacados, se encontró que los estudiantes mantienen un nivel de autoeficacia medio sin importar si tienen o no hábitos de vida saludables. La diferencia se presenta en cuanto al nivel alto de autoeficacia, los que sí presentan hábitos de vida saludable destacan contra los que no presentan hábitos saludables.

Palabras clave: hábitos saludables, autoeficacia, salud

¹ Autor principal

Correspondencia: psic.carolinagongora@gmail.com

Healthy Living Habits and Self Efficacy in University Students on a Public University Campus

ABSTRACT

Healthy lifestyles/habits are of great importance in promoting health and preventing mental illness in general. In the last decade, an increase in the consumption of foods high in fat and carbohydrates, such as sweets, soft drinks, industrial products and snacks, has been observed; in addition to an increase in sedentary behaviors that influence health (Torres et al, 2019). For this reason, the general objective of the research is to establish if there is a relationship between the presence of healthy lifestyle habits and the levels of self-efficacy in university students on a public university campus. The instruments “FANTASTIC Test” designed at the Department of Family Medicine at McMaster University in Canada and the “Baessler & Schwarzer General Self-Efficacy Scale” (1996) were applied. Among the most notable findings, it was found that students maintain a medium level of self-efficacy regardless of whether or not they have healthy lifestyle habits. The difference occurs in terms of the high level of self-efficacy, those who do have healthy lifestyle habits stand out against those who do not have healthy habits.

Keywords: healthy habits, self-efficacy, health

Artículo recibido 20 mayo 2024

Aceptado para publicación: 22 junio 2024



INTRODUCCIÓN

La salud es un derecho esencial y necesario para toda la sociedad. Puede definirse como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, s.f).

UNICEF (2018) define a los hábitos de vida saludable como un conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable. En esta línea, Torres et al, (2019) mencionan que los hábitos de vida saludable ayudan en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas al estilo de vida adulto. Resaltan que son patrones conductuales configurados a partir de diferentes elecciones que hace un individuo en beneficio de su salud de forma integral, estos incluyen la alimentación, la cantidad de horas de actividad física y horas de sueño.

La Organización Mundial de la Salud (s.f) ha desarrollado diversos proyectos para trasladar las estrategias de promoción de la salud a acciones prácticas: hospitales saludables y lugares de trabajo promotores de la salud.

En la década de los años 90, se desarrolló la iniciativa de escuelas promotoras de la salud, lo que se refiere a un centro educativo en el cual los alumnos logran un armonioso desarrollo biológico, emocional y social, en un ambiente de bienestar institucional y comunal, desarrollando estilos de vida saludables, todo lo cual es compartido con sus familias, los maestros, el personal de la escuela y la comunidad (OPM, citado por Valdez et. al., 2012).

Olaiz-Fernández (2006, citado por Valdez et. al., 2012), señala que la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en México plantea como principales problemas en la población escolar la desnutrición, pero irónicamente, la obesidad es un problema coexistente en los mismos ambientes. El consumo de drogas como tabaco y alcohol es también un asunto importante a considerar, así como enfermedades respiratorias y diarreicas, debido al fácil contagio que provee el medio escolar, las nulas medidas higiénicas y la falta de hábitos de vida saludable en general.

La autoeficacia se conceptualiza, como las creencias que las personas tienen acerca de sus propias capacidades para llevar a cabo determinados rumbos de acción. Las creencias de eficacia intervienen en la elección de actividades y conductas, en los patrones de pensamiento y reacciones emocionales,

establecen el esfuerzo y la perseverancia que las personas invierten y finalmente permiten organizar y realizar los cursos de acción necesarios. Por tanto, la autoeficacia lleva al individuo a sentirse capaz de realizar la acción, que supone un estado afectivo-cognitivo que induce a la acción (Olivas & Barraza, como se citó en Mar & Barraza, 2020).

En definitiva, las creencias de autoeficacia representan un mecanismo cognitivo que media entre el conocimiento y la acción y que determina, junto con otras variables, el éxito de las propias acciones (Prieto, 2003, citado por Blanco et al., 2011). Son un factor que mantiene una estrecha relación con las habilidades cognitivas y la responsabilidad con las tareas académicas del estudiante (Blanco et. al., 2011, citado por Pérez Fuentes et. al., 2018). Es así que Pérez Fuentes et. al (2018) cita a Valle et. al. (2015) refiriendo que la autoeficacia percibida por el estudiante va a influir sobre el desarrollo de expectativas en su desempeño.

Por ello, las creencias de autoeficacia en la propia capacidad son imprescindibles para dominar las actividades académicas, ya que los estudiantes que confían en sus capacidades se sienten más motivados para alcanzar sus metas (Blanco, et. al., 2011).

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse desde consumir una dieta equilibrada, tener una higiene personal adecuada, tener un patrón y una calidad de sueño óptimo o realizar actividad física.

En la etapa escolar, se perciben los continuos cambios tanto del crecimiento como del desarrollo físico, psíquico y social de la persona, especialmente los hábitos de vida, siendo estos unos de los factores más importantes que determinan el crecimiento y desarrollo. Sin embargo, en la última década se ha observado un aumento de consumo de alimentos altos en grasas y carbohidratos, como dulces, refrescos, productos industriales y snacks; además de un incremento de conductas sedentarias que influyen en la salud (Torres et al, 2019).

Existe una gran preocupación por el deterioro de los hábitos de salud entre los jóvenes por cuanto los estudios poblacionales registran un aumento en el número de jóvenes que mueren en accidentes de tráfico por haber bebido alcohol, de muertes por peleas en zonas de diversión en las que el exceso de

alcohol o el consumo de drogas suele estar presente, de cáncer de pulmón, de embarazos no deseados y venta de “píldoras del día después”, de casos de SIDA, entre otros (Ferrero & Stein, 2020).

Salgado, Álvarez, Chávez y Nieto (2017) encontraron que los mayores índices de satisfacción con la vida tienen que ver con actividades relacionadas a la autonomía y libre elección. La autoeficacia sería un factor importante para el manejo de dichas actividades, por lo que en la medida en que el individuo se siente capaz de afrontar los obstáculos que se presentan en relación a sus hábitos de salud, mayor satisfacción con su vida.

La autoeficacia influye en la evaluación de la calidad de vida, que se utiliza como un indicador subjetivo multidimensional referido al grado de satisfacción con la vida (Salgado, 2018). Por lo tanto, la autoeficacia podría fungir como un mediador entre la adopción y mantenimiento de los hábitos de salud en los universitarios e igualmente, influir en la calidad de vida, a través de las expectativas generadas de sí mismos (Salgado & Álvarez, 2020).

Actualmente, el rendimiento académico es uno de los principales indicadores de calidad educativa. Por lo tanto, la práctica de una dieta balanceada favorece los niveles educativos como: atención, concentración, memoria, además reduce los trastornos de aprendizaje causados por las deficiencias nutricionales (Torres et al, 2019).

El paso de la juventud al mercado de trabajo es el último eslabón en la formación de los jóvenes como adultos del futuro, de ahí que un aspecto tan importante sea la salud; por lo que los años de formación universitaria hayan sido frecuentemente objeto de estudio, teniendo en cuenta que los estudiantes constituyen una población joven, poco identificada con problemas de salud que aparecerían en edades posteriores. Las universidades son consideradas como un contexto propicio para la obtención de datos y la realización de estudios sobre hábitos de salud (Ferrero & Stein, 2020).

La universidad puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la juventud es el grupo mayoritario que la conforma. La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud (entre la edad adolescente y la edad adulta), en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia. Además, en la universidad se forman los futuros profesionales que configurarán los servicios de la comunidad (Cecilia, Atucha & García, 2018).

MATERIALES Y MÉTODO

Participantes

300 estudiantes universitarios de un campus de una universidad pública, de Mérida, Yucatán. Siendo estos, estudiantes de diversas carreras y de diferentes semestres.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario mediante Google forms de datos compuesto por 4 preguntas cerradas dirigidas a los participantes. Su finalidad fue recabar datos específicos, como género y edad. De igual forma se preguntó si considera que tiene buenos hábitos de vida saludable y si le gustaría tener buenos hábitos o recomendaciones sobre el tema.

El cuestionario FANTÁSTICO, propuesta chilena modificada, diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, es un instrumento que permite identificar y medir el estilo de vida de una población. Consta de 25 ítems en donde tiene tres posibles respuestas para escoger y se califican por medio de una escala tipo Likert. Esta versión cuenta con diez dimensiones referidas a familia y amigos, actividad física y social, nutrición, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción y otras drogas.

La escala de Autoeficacia general de Baessler & Schwarzer (1996) es un instrumento que evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Consta de 10 ítems con formatos de respuesta de escalas de tipo Likert de 4 rangos; 1 = Incorrecto, 2 = Apenas Cierto, 3 = Más bien cierto, 4 = Cierto.

Procedimiento

La muestra fue por medio de una participación voluntaria por parte de los estudiantes. En total fueron 300 participantes de 18 a 29 años, en donde 28 son hombres y 272 son mujeres, provenientes de una universidad pública de Mérida, Yucatán.

Previo a la contestación de las escalas, se les pidió leer un consentimiento informado, en donde aceptaban participar voluntariamente. De manera individual y en una misma sesión se administraban los instrumentos de la siguiente forma: datos generales, cuestionario FANTÁSTICO y finalmente, la escala de Autoeficacia general de Baessler & Schwarzer. Los resultados de las pruebas se analizaron

por medio del programa estadístico SPSS en su versión 25. Durante todo el proceso se llevaron a cabo las consideraciones éticas pertinentes.

RESULTADOS

En la tabla 1 se muestra que fueron en total 300 sujetos, donde 28 son hombres (9.3%) y 272 son mujeres (90.7%). En cuanto a las preguntas relacionadas con los buenos hábitos de vida saludable, 77 (25.7%) sujetos sí considera tener buenos hábitos de vida saludable, 158 (52.7%) no considera tener buenos hábitos saludables y 65 (21.7%) no sabe si tiene esos buenos hábitos. Y un total de 282 (94%) participantes mencionaron que les gustaría tener buenos hábitos de vida saludable o recomendaciones sobre el tema, 2 (.7%) dijeron que no y 16 (5.3%) le da igual.

Tabla 1 Datos

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	28	9.3%
	Femenino	272	90.7%
	Total	300	100%
Edad	18	18	6.0%
	19	31	10.3%
	20	41	13.7%
	21	39	13.0%
	22	53	17.7%
	23	36	12.0%
	24	34	11.3%
	25	18	6.0%
	26	9	3.0%
	27	5	1.7%
	28	2	.7%
	29	14	4.7%

¿Considera que tiene buenos hábitos de vida saludable?	Sí	77	25.7%
	No	158	52.7%
	No sé	65	21.7%
¿Le gustaría tener buenos hábitos de vida saludable o recomendaciones sobre el tema?	Sí	282	94%
	No	2	.7%
	Me da igual	16	5.3%

En la tabla 2 se puede observar que, de los 300 participantes, 133 (44.3%) afirman que tiene hábitos de vida saludables (sujetos que tuvieron como resultado que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud más el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud) y el 167 (55.7%) no (sujetos que tuvieron como resultado que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo más el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos). Estos resultados se pueden desglosar de la siguiente manera, según la tabla 3: se encontró que 71 (23.7%) de los sujetos su estilo de vida plantea muchos factores de riesgo, 15 (5%) su estilo de vida representa una influencia óptima para la salud, 96 (32%) su estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos y 118 (39.3%) su estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud.

Tabla 2 Hábitos de vida saludables

		Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de vida saludables	Sí	133	44.3%
	No	167	55.7%

Tabla 3 Descripción

		Frecuencia	Porcentaje
Descripción	El estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo.	71	23.7%
	El estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud.	15	5%
	El estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos.	96	32%
	El estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud.	118	39.3%

Haciendo referencia a la tabla 4, de los 300 participantes, 256 (85.3%) sujetos clasifican como nivel medio de autoeficacia y 44 (14.7%) clasifican como nivel alto de autoeficacia. Cabe mencionar que ninguno de los participantes tuvo nivel cero o bajo de autoeficacia.

Tabla 4 Nivel de autoeficacia

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Medio	256	85.3%
	Alto	44	14.7%

En la tabla 5 se muestra la correlación de los hábitos de vida saludable sobre los niveles de autoeficacia. Se puede observar que en los que sí tienen hábitos de vida saludables predomina más la autoeficacia media obteniendo un total de 107 personas, de igual manera, los que no tienen hábitos saludables presentan un nivel medio de autoeficacia. En cuanto al nivel alto de autoeficacia, los que sí presentan hábitos de vida saludable destacan con un total de 26 personas, mientras los que no presentan hábitos saludables se queda por debajo con un total de 18 personas.

Tabla 5 Tabla cruzada Nivel de autoeficacia/Hábitos saludables

	Hábitos saludables			
	No	Sí	Total	
Nivel de autoeficacia	Medio	149	107	256
	Alto	18	26	44
	Total	167	133	300

DISCUSIÓN

Esta investigación reveló que no tienen hábitos de vida saludable la mayoría de los estudiantes universitarios de un campus de una universidad pública. De los 300 estudiantes, el 55.7% de ellos mostraron la falta de hábitos saludables. Sánchez, María y De Luna, Elvira, (2015) revelan en su estudio *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*, “Los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimenticios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud.” Esto coincide con la falta de hábitos saludables en los estudiantes universitarios de este estudio.

De igual forma, se encontró que los estudiantes mantienen un nivel de autoeficacia medio sin importar si tienen o no hábitos de vida saludables. La diferencia se presenta en cuanto al nivel alto de autoeficacia, los que sí presentan hábitos de vida saludable destacan contra los que no presentan hábitos saludables. Un estudio publicado por la revista UC3M reveló que “No se encontraron diferencias significativas entre los niveles de autoeficacia en los universitarios que tenían una alimentación saludable y los que no la tenían...” (Salgado, Mayra & Álvarez, Javier, 2020).

Los resultados del presente estudio conllevan a que se proponga la adopción de medidas de intervención desde diversos ámbitos, ya que los hábitos de vida saludable en los estudiantes universitarios son bajos. A pesar de que en los resultados destacan por número de sujetos el nivel medio de autoeficacia, es necesario prestar atención a las actividades que fomenten incrementarlos. De igual manera realizar investigaciones sobre los hábitos de vida saludable y la autoeficacia en estudiantes universitarios, en particular es necesario y de mucha importancia para identificar esta problemática de falta de hábitos de vida saludable a tiempo y evitar severas consecuencias.

CONCLUSIONES

Como se mencionó al inicio, existe una gran preocupación por el deterioro de los hábitos de salud entre los jóvenes, en donde mayormente los adultos son los que acuden al médico por problemas de hábitos saludables producido por diferentes conductas no saludables adoptadas en años anteriores. Al investigar y recopilar información sobre el tema se descubrió que no hay muchos estudios que proporcionen información sobre la relación entre los hábitos de vida saludable y la autoeficacia, como dos variables correlacionadas en estudiantes universitarios, la mayoría de los investigadores se han centrado en los hábitos de vida o la calidad de vida como una problemática dejando a un lado la labor de la autoeficacia. Sin embargo, al realizar las pruebas y preguntas necesarias para la investigación, se descubrió que los hábitos saludables son conductas poco comunes en los universitarios, pero estos están conscientes que son importantes y por ende les gustaría mejorarlas, siendo ésta una problemática que no está siendo atendida ni tratada de manera eficaz. Finalmente, de acuerdo con los resultados, no se encontró relación estadísticamente significativa entre la práctica de los hábitos de vida saludable y la autoeficacia de manera general, pero sí existe una relación significativa si lo que se busca es incrementar la autoeficacia

a un nivel alto y medio, es decir, si presentas nivel medio o alto de autoeficacia es probable que los niveles de hábitos de vida saludable incrementen.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Blanco, H., Martínez, M., Zueck, M.,y Gastélum, G. (2011). *Análisis psicométrico de la escala de autoeficacia en conductas académicas en universitarios de primer ingreso*. Actualidades Investigativas en Educación, 77(3), 1-27.

Cecilia, M., Atucha, N., & García, J. (2018). *Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia*. Educación Medica.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181317301468?token=64B0BD2B43026F29322959CD52EE721DF13AA1ED89F5D2315FB27872B0DB6123CB8DC599EB4DBB2BDBB91587F3581414&originRegion=us-east-1&originCreation=20230417194416>

Ferrero, L., & Stein, M. (2020). *Hábitos de salud de estudiantes del primer año del Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste, Chaco, Argentina*. SciELO (Argentina).

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000100006&script=sci_arttext&tlng=es

Mar, S., & Barraza, A. (2020). *Autoeficacia académica en estudiantes del área de ciencias de la salud*. Universidad Pedagógica de Durango. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Autoeficacia.pdf>

Olaiz, G., Rivera, J., Shamah, T., Rojas, R., Villalpando, S., Hernández, M., et.al. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.

OMS. (s.f). *Constitución*. World Health Organization (WHO). Retrieved April 17, 2023, from <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

OMS. (s.f). *Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo*.

http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (1998). *Entornos saludables y mejor salud para las generaciones futuras*. Escuelas promotoras de la salud. Washington DC: OPS.



- Pérez, M., Molero, M., Barragán, A., Martos, A., Simón, M., & Gázquez, J. (2018). *Autoeficacia en estudiantes de Ciencias de la Salud y su relación con la autoestima*. *Publicaciones*, 48(1), 161–172. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v48i1.7323>
- Prieto, L. (2003). *La autoeficacia en el contexto académico*. Exploración bibliográfica comentada. Recuperado de <http://www.des.emory.edu/mfp/prieto.pdf>
- Salgado, M., & Álvarez, J. (2020). *Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México = Self-efficacy:.* *Revistas UC3M*. <https://pdfs.semanticscholar.org/ea55/ad4a46a93780d23e565c5997579627450540.pdf>
- Sánchez, M., & De Luna, E. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*. *Nutrición hospitalaria*. <https://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>
- Torres, V., Herrera, L., Gálvez, I., Noriega, G., & Montenegro, M. (2019). *Hábitos de vida saludable y su impacto en el rendimiento de la prueba TERCE en niños panameños en edad escolar*. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. <https://revista.nutricion.org/PDF/TORRES.pdf>
- Valdez, A., Rascón, C., Bonilla, P., Hernández, H., Cuevas, S., & Arenas, L. (2012). Promoción de hábitos saludables en escolares de Hermosillo, Sonora, México. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 50(3), 354-364.
- Valle, A., Regueiro, B., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Freire, C., y Ferradás, M. (2015). *Perfiles motivacionales como combinación de expectativas de autoeficacia y metas académicas en estudiantes universitarios*. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 1-8.
- UNICEF. (2018). *Promoción de hábitos de vida saludable*. UNICEF. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>