

Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en estudiantes universitarios

Reliability of the healthy lifestyles questionnaire (CEVS) in university students

Miguel Angel Herrera-Pinzón^{1,a}, Laura Elizabeth Castro-Jiménez^{2,b}, David Esteban Herreño-Rodríguez^{1,a},
Yenni Paola Argüello-Gutiérrez^{1,c}, Diana Marcela Aguirre-Rueda^{1,d}, Isabel Adriana Sánchez-Rojas^{1,e}

¹ Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.

² Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

^a Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación.

^b Fisioterapeuta. Dra. Humanidades, Humanismo y Persona.

^c Fisioterapeuta. Magister en Fisiología.

^d Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación. Master en Fisiología, Doctora en Fisiología.

^e Profesional en Fisioterapia, Especialista en Fisioterapia en Cuidado Crítico. Magister en Educación.

Información del artículo

Citar como: Herrera-Pinzón MA, Siles-Quintanilla SC. Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*. 2023;7(2):37-44.

DOI: 10.22258/hgh.2023.72.153

Autor corresponsal

Miguel Angel Herrera Pinzón
Dirección: Cra 6 N1-39, Zipaquirá,
Colombia
Email: miguelherrera@pinz@gmail.com
Teléfono: +57 3224251894

Historial del artículo

Recibido: 24/05/2023
Aprobado: 27/11/2023
En línea: 20/12/2023

Financiamiento

Universidad Santo Tomás y Col-
ciencias.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflic-
to de interés.

Resumen

Introducción. Los actuales estilos de vida de la población se han convertido en una problemática a nivel mundial, ya que se han relacionado primero con la aparición de enfermedades crónicas y lo segundo, por la complejidad en el reconocimiento de los mismos, debido a que factores como las condiciones de vida, los patrones de conducta, el contexto sociocultural y la interacción entre los individuos son elementos que impactan de manera directa e indirecta en la determinación de los estilos de vida. **Objetivo.** Determinar la confiabilidad del Cuestionario de estilos de vida para universitarios (CEVS) en una población universitaria en Colombia. **Materiales y Métodos.** Estudio cuantitativo de corte transversal, en el que se aplicó el cuestionario CEVS a 894 estudiantes y se utilizó el estadístico alfa de Cronbach, como estimador de consistencia interna y de confiabilidad en procesos de adaptación y validación de instrumento. **Resultados.** De los 34 ítems el alfa de Cronbach es de 0,81 y de las 4 dimensiones los valores son superiores a >0,79, demostrando así una buena consistencia interna y entre sus dimensiones también se estableció una correlación fuerte. **Conclusiones.** En comparación con otros cuestionarios evaluados, el CEVS mostró una mayor consistencia interna, evidenciada por un valor de alfa de Cronbach de 0,81 en relación con el total de la muestra. Estos hallazgos respaldan el valor y la pertinencia del CEVS como una herramienta valiosa en la generación de acciones concretas en promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la población universitaria colombiana.

Palabras clave: Estilo de vida, Estudiantes, Confiabilidad, Medidas de Correlación (Fuente: DeCS, BIREME).

Abstract

Introduction: The current lifestyles of the population have become a worldwide problem, since they have been related firstly to the appearance of chronic diseases and secondly, to the complexity of their recognition, due to the fact that factors such as living conditions, behavioral patterns, sociocultural context and interaction between individuals are elements that have a direct and indirect impact on the determination of lifestyles. **Objective.** To determine the reliability of the Lifestyle Questionnaire for University Students (CEVS) in a university population in Colombia. **Materials and Methods.** Quantitative cross-sectional study, in which the CEVS questionnaire was applied to 894 students and Cronbach's alpha statistic was used as an estimator of internal consistency and reliability in processes of adaptation and validation of the instrument. **Results.** Of the 34 items, Cronbach alpha is 0.81 and of the 4 dimensions the values are >0.79 thus demonstrating good internal consistency and a strong correlation was also established between its dimensions. **Conclusions.** Compared to other questionnaires evaluated, the CEVS showed greater internal consistency, evidenced by a Cronbach's alpha value of 0.81 in relation to the total sample. These findings support the value and relevance of the CEVS as a valuable tool in generating concrete actions in health promotion and disease prevention in the Colombian university population.

Keywords: Life Style; Universities; Reproducibility of Results; Correlation of Data (Source: MeSH, NLM).



MENSAJES CLAVE

Investigación que registra la confiabilidad de un instrumento que fue presentado inicialmente en Perú, ahora en Colombia con población universitaria.

Motivación para realizar el estudio: Actualmente, los cuestionarios de estilo de vida tienden a evaluar únicamente la dimensión físico-mental, ignoran más factores que intervienen en el estilo de vida de estudiantes universitarios.

Principales hallazgos: se encontró una buena confiabilidad en el CEVS, con relación a otros formularios y estudios relacionados con estilos de vida.

Implicancias en salud pública: el conocer las dimensiones que afectan el estilo de vida de los estudiantes, se podrá implementar mejores planes de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, del mismo modo diseñar políticas, planes y programas orientados a favorecer entornos saludables para la comunidad universitaria.

Introducción

Son múltiples las definiciones que enmarcan el término “estilos de vida saludable”, dada la evolución de este concepto, el cual ha ido en construcción en concordancia con el contexto o campo de la salud en el que se analice; lo anterior vincula ámbitos en política pública en salud, epidemiología, sociología, promoción y prevención, educación, entre otros ⁽¹⁾. No obstante, el término más aceptado entre los académicos es el definido por la Organización Mundial de la Salud ⁽²⁾, el cual precisa que los estilos de vida saludable están relacionados con una forma de vida del sujeto en donde sus condiciones de vida, sus patrones de conducta, el contexto sociocultural y la interacción con estos elementos impactan de manera directa e indirecta en las condiciones de salud de los sujetos ⁽³⁾.

Posturas como las de Guerrero y Sánchez, quienes coincidieron en que los estilos de vida saludable desde el componente social estaban asociados con el nivel socioeconómico o grupo social, el balance entre producción/consumo, se constituyeron en elementos básicos de análisis dada la influencia que generan en la conducta de los seres humanos ⁽⁴⁾. Ahora bien, tanto la conducta como el hábito se encuentran íntimamente ligados, dado que el concepto de hábito puede ser definido como aquellas conductas que son practicadas o ejercidas con regularidad por parte de los sujetos, las cuales se generan como resultantes de situaciones aprendidas o que forman parte de sus rasgos característicos ⁽⁵⁾. Desde la postura de las ciencias sociales, los estilos de vida parten desde la racionalidad de los sujetos, puesto que es este parámetro, el que conduce al individuo a la comprensión de la responsabilidad, pero a la vez la libertad para decidir y actuar sobre situaciones que pueden poner en riesgo o no su vida y su salud ⁽⁶⁾.

La comprensión de las distintas conceptualizaciones, han permitido dilucidar que existen factores tanto positivos como negativos que inciden en el buen desarrollo de los estilos de vida en los sujetos; aspectos individuales como la práctica regular de actividad física, la no ingesta de alcohol o cigarrillo, así como el consumo habitual de frutas y verduras, la asistencia a chequeos médicos periódicos así como el reconocimiento del historial clínico se convierten en factores protectores de la salud; adicionalmente, factores socioculturales basados en los valores, creencias y contextos son sumatorios para que exista un adecuado desarrollo de un estilo de vida adecuado en la población ⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾.

Sin embargo, existe evidencia que indica que, pese a que existan hábitos saludables, especialmente en los jóvenes, estos patrones de conducta pueden verse modificados ante el ingreso a la universidad ⁽¹⁰⁾. De acuerdo con Bazán ⁽¹¹⁾, los estudiantes universitarios manifiestan cambios en sus hábitos de salud dada la interacción de estos con otros compañeros, la sobrecarga académica, la no regulación en los patrones nutricionales y de sueño, así como la ausencia o reducción significativa en los niveles de actividad física. El estudio de Varela, et al ⁽¹²⁾, identifican adicionalmente, aspectos como el manejo del estrés, la inestabilidad familiar, los estereotipos de género, el bajo tiempo para la realización de actividades de ocio conducen, por ejemplo, a que sean las mujeres más sedentarias en comparación con los varones ⁽¹³⁾.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, se ha venido incrementando la necesidad no solo de reconocer este tipo de cambios, sino de evaluarlos de manera asertiva con el fin de generar propuestas de intervención temprana en esta población. Estudios como el Ramírez, et al ⁽¹⁴⁾, demostraron la validez y fiabilidad del cuestionario FANTÁSTICO, encontrando niveles de significancia estadística ($r = 0,19 - 0,79$ $p < 0,01$) tanto para la consistencia interna como para la validez de constructo lo que condujo a los investigadores a recomendar este instrumento como herramienta de atención primaria en salud. No obstante, estudios como el de Cecilia, et al ⁽¹⁵⁾, y el de Santiago, et al ⁽¹¹⁾, validaron y emplearon el cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS), encontrando una confiabilidad del instrumento mediante Alpha Cronbach de 0,81, destacando en este cuestionario no solamente el nivel de validez interna, sino la organización por dimensiones y la inclusión de la dimensión ético-moral la cual contempla la actitud hacia las normas, la solidaridad entre el grupo y la tolerancia, aspectos que determinan en la actualidad la adopción de hábitos saludables en la población universitaria de Perú.

De acuerdo con Leyton, et al ⁽¹⁶⁾, quienes validaron el CEVS en población española, afirman que este instrumento permite evaluar de manera muy completa a los estudiantes universitarios, dado que contempla dimensiones como: dimensión de salud físico/mental, dimensión social, dimensión ético/moral y dimensión académico/familiar las cuales son la base fundamental para el reconocimiento de los factores que potencialmente pueden poner en riesgo los estilos de vida en esta población, además del diagnóstico permite la

generación de acciones en salud orientadas a la promoción y prevención en salud.

Es por ello, que el objetivo del presente estudio busca establecer la validez y confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en población universitaria colombiana, con el propósito de reconocer su aplicabilidad en la población de este país y la utilidad de este como herramienta para la generación de acciones en promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Materiales y métodos

Tipo y diseño de estudio

El estudio tiene un diseño cuantitativo de alcance descriptivo y corte transversal.

Instrumento

El instrumento utilizado fue el “cuestionario de estilos de vida saludable – CEVS”, reportado por Santiago-Bazan & Carcausto en el 2019⁽¹⁷⁾, los cuales indican en relación con la validez el coeficiente de concordancia W de Kendall se obtuvo: claridad (0,78); coherencia (0,70); relevancia (0,76); suficiencia (0,71). El instrumento tiene cuatro dimensiones: I. Salud físico/mental: consumo de alimentación saludable, actividad física, mental (ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,17,18,19, 20,21,22,27,28), II. Social: relaciones sociales (ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,16.), III. Ético/moral: Actitud hacia las normas, solidaridad entre el grupo, tolerancia (ítems 23, 24, 25, 26, 29,30), IV. Académico/familiar: actividad académica y familiar (ítems 31, 32, 33,34). Por otro lado, el instrumento fue elaborado con 34 ítems, cada ítem presenta 5 alternativas (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre).

Validación del instrumento

Se realizó una validez de constructo a través de un scoping review para recopilar información sobre los factores que determinan los estilos de vida saludables, dando así validez interna al instrumento CEVS con sus 4 dimensiones: Salud físico/mental, Social, Ético/moral y Académico/familiar

Selección de expertos

Se escogieron los expertos en ciencias de la salud que tuvieran maestría y/o doctorado, que fueran académicos y trabajaran en campos diferentes, en total se contó con 5 expertos. Los cuales participaron en la fase de validez de constructo.

Se consultó con ellos acerca de la pertinencia de las preguntas, las dimensiones y el lenguaje utilizado. De acuerdo a las sugerencias se realizaron las correcciones correspondientes. El juicio de los expertos dio una calificación de las preguntas de alto y moderado nivel, respecto a las variables mencionadas anteriormente.

Participantes

Se incluyó a los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, sede Bogotá y Bucaramanga, pertenecientes a las facultades

de ciencias de la salud, administración e ingenierías. La muestra estuvo constituida por 894 estudiantes, para la selección de la muestra se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, se tuvo en consideración los siguientes criterios de inclusión: participantes de ambos sexos de todas las edades, matriculados en el semestre 2021-II, que los participantes acepten participar de manera voluntaria previo consentimiento informado. Así mismo, se excluyó todas las encuestas que no fueron completadas y/o en blanco.

Prueba piloto

Se realizó la aplicación del instrumento a 50 participantes de la universidad Santo Tomás, sede Bogotá, en dos momentos diferentes espaciados por dos semanas, uno del otro, con el fin de mirar la confiabilidad del instrumento y la consistencia de las respuestas entre el momento uno y el momento dos. Se realizó un coeficiente de correlación para verificar la consistencia en sus respuestas con un resultado de 0,96, cabe aclarar que estos estudiantes no hacen parte de los que participaron para determinar la confiabilidad del mismo.

Análisis estadístico

Se utilizó la estadística descriptiva para determinar la media y las frecuencias absolutas y relativas de las características sociodemográficas de la población. Asimismo, se empleó la prueba de coeficiente de alfa de Cronbach para conocer la confiabilidad del instrumento, por último, se realizó un coeficiente de correlación de Pearson para la matriz de correlación entre las dimensiones y el total del cuestionario. Por último, se obtuvieron los rangos de puntuación del cuestionario estilo de vida saludable (CEVS) mediante la siguiente categorización: nivel bajo [34 a 79]; nivel medio [80 a 124]; nivel alto [125 a 170].

Aspectos éticos

Se tuvo aprobación por parte del comité de ética de la Universidad Santo Tomás en el acta N.º 2 de 2021. La recolección de la información se realizó en el semestre 2021-II y 2022-I.

Todos los participantes recibieron una explicación detallada sobre el propósito del estudio y proporcionaron su consentimiento informado, en línea con los principios éticos y regulaciones establecidas por la Declaración de Helsinki (1961), la cual rige la investigación en seres humanos. Además, se tomaron en cuenta las disposiciones de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, que establece las pautas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en el país.

Resultados

Los resultados se van a expresar en 4 partes principales, una primera donde se expresa la calificación en el cuestionario, según sexo y en total, posteriormente las dos siguientes partes expresaran datos estadísticos expresados

en cada pregunta y agrupadas por categorías. Por último, se expresa la matriz de correlaciones entre las dimensiones.

En total, 894 personas fueron tomadas en cuenta para el análisis de datos, de las cuales 478 (53,47%) fueron hombres y 416 (46,53%) mujeres. En la tabla 1 se muestra los resultados del cuestionario de estilos de vida para la población en general y segmentado según sexo. Los rangos de puntuación se obtuvieron mediante la siguiente categorización: 34 a 79: Nivel bajo, 80 a 124: Nivel medio y 125 a 170: Nivel alto (Bazan & Carcausto, 2019)⁽¹⁷⁾ obteniendo así del total de participantes 4 (0,45%) con un nivel bajo, 498 (55,70%) con un nivel regular y 398 (44,52%) en un nivel bueno de estilo de vida saludable (Tabla 1).

En la Tabla 2 y Tabla 3 se muestran los resultados de media, desviación estándar y Alfa de Cronbach de los 34 ítems del cuestionario CEVS, así como también los agrupados en las 4 dimensiones (Salud Físico-Mental, Social, Ético Moral y Académico Familiar) y los datos relacionados con el total del grupo. En cuanto al alfa de Cronbach de los 34 ítems, las 4 dimensiones y el total, los valores son superiores a >0,79 siendo este dato el mínimo en solo 2 dominios, el resto de resultados se encuentran por encima de 0,80 con un máximo de 0,82.

En la Tabla 4 se encuentra la matriz de correlación entre las dimensiones y el total del cuestionario (CEVS) estimado por medio del coeficiente de correlación de Pearson, obteniendo valores p inferiores a 0,05 demostrando una fuerte correlación entre las dimensiones.

Discusión

El principal hallazgo de esta investigación fue la confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en estudiantes universitarios para Colombia, donde se logró evidenciar un valor de 0,81 en el Alfa de Cronbach. A su vez, la investigación relaciono las dimensiones del cuestionario entre sí, encontrando valores significativos que evidencian una correlación entre todas las dimensiones, con un valor de $p < 0,05$ y en varias ocasiones inferior a 0,01 lo cual demuestra que hay una correlación fuerte y estadísticamente significativa en cada una de las dimensiones.

En cuanto a la confiabilidad expresada con el Alfa de Cronbach, al compararlo con el estudio realizado en Perú que tenía una muestra de 449 estudiantes, los valores

arrojados en el presente estudio son superiores, ya que los autores reportan valores en el alfa de Cronbach en las dimensiones físico/mental (0,77), social (0,75), ético/ moral (0,74) y académico/familiar (0,80) (Bazan & Carcausto, 2019)⁽¹⁷⁾.

Por otro lado, al comparar los resultados de esta investigación con otros cuestionarios, se encontró una diferencia en el Alpha de Cronbach, por ejemplo, en el cuestionario fantástico que tiene estudio de confiabilidad para la población de la ciudad de Bogotá, Colombia, demuestra que los valores del Alpha de Cronbach osciló entre los valores 0,67-0,70, lo cual indica valores más bajos al cuestionario CEVS donde se obtuvo valores entre 0,81-0,82 en el total de preguntas (Ramírez-Velez & Agredo, 2012)⁽¹⁸⁾.

En contraste, un estudio realizado en Lima, Perú, por López y col.⁽¹⁹⁾ efectuaron el cuestionario fantástico para evaluar los estilos de vida saludables en trabajadores del programa “reforma de vida” del seguro social de salud de Lima. Con respecto al análisis de confiabilidad, se encontró en Alfa de Cronbach de 0,77, lo cual indica tener un valor adecuado al compararlo con el estudio realizado en Bogotá, Colombia realizado en población universitaria, en el cual utilizaron el cuestionario CEVS 0,81.

Por otra parte, en el estudio de Zegers, Rojas-Barahona & Förster⁽²⁰⁾ donde realizan validez y confiabilidad del índice de satisfacción Vital-A (LSI-A), se estipuló que para estimar la confiabilidad se realizaría mediante el Alfa de Cronbach, en el cual se determinó un valor superior a 0,75 para indicar que la consistencia interna del instrumento sería buena. La confiabilidad del instrumento se obtuvo mediante la realización de un análisis de multipartición donde se obtuvo un valor de 0,79 en el Alpha de Cronbach, lo que prueba una buena consistencia interna. Además, se encontró que el índice de confiabilidad fue bueno para los tres grupos estudiados (Nivel educacional, edad y sexo), donde los valores oscilan entre 0,74 y 0,83.

Con relación al índice de satisfacción que evalúa el bienestar psicológico de los adultos mayores, se puede decir que a pesar de ser muy aplicado e investigado, no engloba el concepto de calidad de vida como lo relaciona el cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS), ya que únicamente abarca un área en específico.

Por otro lado, en el estudio realizado por Espinoza⁽²¹⁾, en el cual presenta el análisis de la confiabilidad y validez del cuestionario para medir los estilos de vida y la escala de autoestima de Rosenberg propuesto por Nola Pender, este estudio realizado a 60 estudiantes de Chile, indica que el resultado del análisis de consistencia interna de las siete dimensiones (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización) evidencia un valor de 0,908 en el Alpha de Cronbach, indicando así un resultado excelente teniendo en cuenta el valor mínimo sugerido por Frias-Navarro en el año

Tabla 1. Categorización nivel de estilo de vida saludable

| Clasificación | Total | Hombres | Mujeres |
|---------------|-------|---------|---------|
| Bajo | 4 | 1 | 3 |
| Regular | 498 | 248 | 250 |
| Bueno | 392 | 229 | 163 |
| Total | 894 | 478 | 416 |

Tabla 2. Cuestionario estilos de vida saludables.

| Ref. | Pregunta | Media (DE) | Alfa de Cronbach |
|------|--|-------------|------------------|
| 1 | Consumo comida chatarra. | 3,24 (0,68) | 0,82 |
| 2 | Consumo porciones de fruta y verduras diariamente. | 3,66 (0,99) | 0,81 |
| 3 | Consumo alcohol. | 3,94 (0,81) | 0,82 |
| 4 | Consumo cigarrillos. | 4,81 (0,56) | 0,82 |
| 5 | Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente | 3,29 (1,27) | 0,81 |
| 6 | Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud. | 3,37 (1,30) | 0,81 |
| 7 | Disfruto de mi tiempo libre. | 3,85 (1,03) | 0,81 |
| 8 | Después de realizar una actividad física, descanso para continuar otra. | 2,86 (1,15) | 0,81 |
| 9 | Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase. | 3,77 (0,98) | 0,81 |
| 10 | Mantengo una relación adecuada con mis compañeros de clase. | 4,34 (0,83) | 0,81 |
| 11 | Cuándo mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente. | 4,14 (0,87) | 0,81 |
| 12 | Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales. | 3,28 (1,16) | 0,81 |
| 13 | Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas. | 2,98 (1,40) | 0,81 |
| 14 | Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas. | 3,02 (1,30) | 0,81 |
| 15 | Cuándo realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo. | 3,99 (0,99) | 0,81 |
| 16 | Solo realizo mis actividades académicas. | 2,13 (0,87) | 0,82 |
| 17 | Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental. | 2,25 (1,17) | 0,81 |
| 18 | Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental. | 2,24 (1,15) | 0,81 |
| 19 | Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago. | 3,82 (1,07) | 0,81 |
| 20 | Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min). | 2,98 (1,20) | 0,81 |
| 21 | Siento que estoy con unos kilos de más. | 3,47 (1,37) | 0,81 |
| 22 | Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física. | 4,20 (1,07) | 0,81 |
| 23 | Cuándo participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas. | 4,53 (0,76) | 0,82 |
| 24 | Respeto las normas establecidas del centro de estudio. | 4,65 (0,61) | 0,82 |
| 25 | Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema. | 4,24 (0,83) | 0,81 |
| 26 | Me solidarizo con los demás. | 4,27 (0,77) | 0,81 |
| 27 | Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física. | 2,89 (1,05) | 0,81 |
| 28 | Realizo algún deporte durante la semana. | 3,15 (1,47) | 0,81 |
| 29 | Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as). | 4,67 (0,67) | 0,82 |
| 30 | Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase. | 4,06 (0,90) | 0,82 |
| 31 | Converso con mi familia sobre mis actividades académicas | 3,55 (1,16) | 0,81 |
| 32 | Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas. | 3,19 (0,88) | 0,82 |
| 33 | Como haciendo mis tareas académicas. | 3,07 (0,95) | 0,82 |
| 34 | Me siento una persona no comprendida por mi familiar | 3,75 (1,18) | 0,81 |

Tabla 3. Dimensiones del cuestionario de estilos de vida saludables.

| Dimensión | Total | | Hombres | | Mujeres | |
|---------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| | Media (DE) | Alfa de Cronbach | Media (DE) | Alfa de Cronbach | Media (DE) | Alfa de Cronbach |
| Salud Físico/Mental | 54,03 (9,22) | 0,79 | 55,75 (8,96) | 0,79 | 52,04 (9,14) | 0,79 |
| Social | 27,65 (4,95) | 0,79 | 27,85 (4,96) | 0,79 | 27,42 (4,92) | 0,80 |
| Ético Moral | 26,42 (3,05) | 0,81 | 25,89 (3,17) | 0,81 | 27,02 (2,78) | 0,81 |
| Académico/ Familiar | 13,55 (2,62) | 0,81 | 13,55 (2,59) | 0,81 | 13,54 (2,65) | 0,81 |
| Total | 121,64 (13,94) | 0,81 | 123,05 (13,74) | 0,81 | 120,03 (14,00) | 0,82 |

2014⁽²²⁾. Así mismo, el valor del Alpha de Cronbach de cada una de las dimensiones oscila entre 0,68 a 0,88, indicando de igual forma un valor aceptable dentro de los parámetros establecidos.

Dicho lo anterior, se puede evidenciar que este cuestionario, a diferencia de los cuestionarios más conocidos como el Fantástico y el Health-Promoting Lifestyle profile (HPLP), está más enfocado en los universitarios, teniendo en cuenta siete dimensiones indispensables para evaluar los estilos de vida de las personas, el cual comparte cierta similitud con el cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS), al tener en cuentas dichas dimensiones.

El fantástico es un instrumento que comúnmente se ha venido utilizando en diferentes partes del mundo para evaluar el estilo de vida de una población; sin embargo, se ha podido validar que el Cuestionario de estilos de vida (CEVS) es un instrumento confiable para evaluar el estilo de vida saludable de una población universitaria, siendo este último más adaptado a la realidad de la población universitaria (Grimaldo, 2015)⁽²³⁾, en este caso adaptado para Colombia.

En este cuestionario se toman varias dimensiones que intervienen en el estilo de vida y no solamente la físico-

mental, siendo de vital importancia el abarcar diferentes campos, ya que el estilo de vida es multifactorial.

Jimenez y Ojeda⁽²⁴⁾ afirman que estilo de vida de una persona puede verse afectada por varios factores como de tipo social, económico, cultural y psicológico, del mismo modo el estudiante universitario está en una etapa de la vida de cambios donde toma ciertas decisiones académicas que repercutirá en su futuro socioeconómico, este tipo de cambios se ven reflejados en su estado de salud y/o rendimiento académico, que usualmente, como lo afirma Wang et al.⁽²⁵⁾, tienden a ser negativos teniendo un estilo de vida poco saludable cambiando la relación de sí mismo con su cuerpo, mente y entorno.

Así como en el fantástico se busca “la inclusión de medidas de los principales elementos que caracterizan un estilo de vida saludable”(Rodríguez et al, 2008.p.95)⁽²⁶⁾, en este caso el cuestionario CEVS busca abarcar más factores que modifican el estilo de vida de los individuos, organizándolos en 4 dimensiones, al comprender los resultados de los individuos en cada dimensión se pueden conocer mejor al o los sujetos y así mismo implementar mejores estrategias que busquen mejorar los estilos de vida de los estudiantes universitarios, en este caso.

Tabla 4. Correlación entre dominios del cuestionario de estilos de vida saludables.

| Dimensión | Salud Físico/Mental | Social | Ético Moral | Académico/ Familiar | Total | |
|---------------------|--------------------------|--------|-------------|---------------------|--------|---|
| Salud Físico/Mental | Coefficiente correlación | 1 | | | | |
| | Valor p | | | | | |
| Social | Coefficiente correlación | 0,42** | 1 | | | |
| | Valor p | 0,00 | | | | |
| Ético Moral | Coefficiente correlación | 0,07* | 0,32** | 1 | | |
| | Valor p | 0,039 | 0,00 | | | |
| Académico/ Familiar | Coefficiente correlación | 0,18** | 0,21** | 0,17** | 1 | |
| | Valor p | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Total | Coefficiente correlación | 0,86** | 0,74** | 0,41** | 0,42** | 1 |
| | Valor p | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

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

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

Las dimensiones que se evalúan son salud físico-mental, social, ético moral y académico familiar, buscando establecer mejor el estilo de vida para así dar a futuro con un cambio, logrando que las personas se mantengan saludables y prevenir factores de riesgo a enfermedades no transmisibles (Núñez et al, 2011)⁽²⁷⁾, desde el ámbito social Lip y Rocabado⁽²⁸⁾, afirman que un carácter del estado de salud va a ser el grupo social al que pertenece y no solo tomando como referencia al sistema que pertenece, también hay que tener en cuenta la manera en que interactúa en otros grupos sociales, de tal manera que la salud debe abordarse desde el entorno social, académico, laboral y personal.

Por otro lado, desde la dimensión académico familiar, los estudiantes al iniciar su vida académica se enfrentan a cambios de horario y estudios, y tal como lo menciona Beltrán et al⁽²⁹⁾, hacen que se distancien familiarmente, del mismo modo, la carga académica y como él interactúa en este nuevo ambiente académico va a modificar sus interacciones familiares, repercutiendo en su estilo de vida y salud. Al poder observar al individuo desde más dimensiones, nos permitirá una visión más global desde donde poder actuar con planes de promoción de la salud, ya que en la educación superior, como lo afirman Muñoz y Cabieses⁽³⁰⁾, se brindan servicios relacionados con la salud como lo es alimentación, transporte, deporte, entretenimiento, entre otros y así mismo es la universidad el entorno donde se desenvuelven los entornos académicos y sociales.

De tal manera que si se identifica la dimensión o aspecto que verdaderamente afecta el estilo de vida saludable de los estudiantes universitarios, se podrán implementar programas más efectivos que promuevan la salud, generando cambios en el estilo de vida de los individuos y que sean sostenibles en el tiempo (Muñoz y Cabieses, 2008)⁽³⁰⁾. Es en las universidades donde se debe “recoger y actualizar permanentemente información acerca de las características de salud pública de sus estudiantes con el propósito de diseñar políticas, planes y programas orientados a favorecer entornos saludables para la comunidad universitaria” (Cerezo et al. 2011. p.83)⁽³¹⁾, y es aquí donde el cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) es una herramienta fundamental para recoger información más acertada.

Entre las limitaciones de esta investigación con relación a la aplicación del cuestionario se tuvo en cuenta la posible

aparición de ciertos sesgos en los participantes, tales como: a) sesgo de memoria o de recuerdo, donde no se recuerda con claridad algunos detalles o con exactitud las experiencias o antecedentes de sus estilos de vida. b) Sesgo por olvido, de los hechos que precisan o experiencias que se abordan en las preguntas. c) sesgo de no respuesta, cuando los individuos optan por no completar la encuesta debido a su contenido. d) sesgo de conveniencia social, donde los individuos tenderán a elegir respuestas que suponen, esperan de ellos al cuestionario. e) sesgo de atención cuando los participantes cambian sus comportamientos o respuestas al saber que están siendo observados. En función de evitar estos posibles sesgos, se optó por tener cuidado al aplicar el cuestionario, explicando a detalle cada pregunta y asegurando la confidencialidad y privacidad de sus respuestas.

Conclusiones

Los valores de alfa de Cronbach, superiores a 0,79 en todas las dimensiones, indican una consistencia interna satisfactoria en las respuestas obtenidas. La fuerte correlación entre las dimensiones del cuestionario CEVS sugiere la interdependencia de los diferentes aspectos del estilo de vida evaluado. Estos resultados respaldan la utilidad del CEVS como una herramienta eficaz para evaluar la calidad de vida y, además, señalan claramente las áreas prioritarias para intervenir con el fin de promover un estilo de vida saludable dentro de los parámetros establecidos (físico/mental, social, ético/moral y académico/familiar). Es importante destacar que, en comparación con otros cuestionarios evaluados, el CEVS mostró una mayor consistencia interna, evidenciada por un valor de alfa de Cronbach de 0,81 en relación con el total de la muestra. Estos hallazgos respaldan el valor y la pertinencia del CEVS como una herramienta valiosa en la generación de acciones concretas en promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la población universitaria colombiana.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés; adicionalmente, los financiadores del estudio no tuvieron ningún rol en el diseño del estudio, la recolección de los datos, la interpretación de estos, ni en la escritura del manuscrito o decisión de publicación.

Agradecimientos: Universidad Santo Tomás y Colciencias por su programa Joven Investigador.

Referencias bibliográficas

1. Vargas S. Los estilos de vida en la salud. Ensayo. Costa Rica. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
2. Guerrero Montoya L; León Salazar A. Estilo de vida y salud. Educere. 2010; 14 (48): 13-19 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
3. Bazán-Riverón G. E., Osorio-Guzmán M., Torres-Velázquez L. E., Rodríguez-Martínez, J. I., & Ocampo-Jasso, J. A. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. Revista mexicana de pediatría. 2019; 86(3): 112-

118. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf>
4. Guerrero J & Sánchez J. Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. *Psicología y Salud*, 2015; 25 (1); 57-71. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/1339/2462>
 5. Amaya K, Smith K. Neurobiology of habit formation. *Rev. Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2018; 20: 145–152. doi:10.1016/j.cobeha.2018.01.003
 6. Kotseva K, De Backer G, De Bacquer D, et al. Lifestyle and impact on cardiovascular risk factor control in coronary patients across 27 countries: Results from the European Society of Cardiology ESC-EORP EUROASPIRE V registry. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2019;26(8):824-835. doi:10.1177/2047487318825350
 7. Salazar I, Varela MT, Lema LF, Tamayo JA, Duarte C, Equipo CEVJU-R Colombia. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*. 2010;12(4):599-611. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/422/42217796007.pdf>
 8. Varela, MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Revista Colombia Médica*. 2011; 42(3): 269-277. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>
 9. Schnettler B, Peña JP, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Lobos G. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Rev. NutrHosp*. 2013;28(3):1266-1273. DOI:10.3305/nh.2013.28.4.6465
 10. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Rev. Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*. 2017; 4(8). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
 11. Bazán S. Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada. *Horiz. Med.*. 2018; 18(2): 53-59. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.09>
 12. Varela-Arévalo MT, Ochoa-Muñoz AF, Tovar-Cuevas JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ. Salud*. 2016; 18(2):246-256. DOI: 10.22267/rus.161802.35
 13. Morales M, Ruso C, Llopis A. Comparative study of lifestyle: eating habits, sedentary lifestyle and anthropometric development in Spanish 5- to 15-y-olds. *Iran J Public Health*. 2015;44(4):486-494. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4441961/pdf/IJPH-44-486.pdf>
 14. Ramírez R, Agredo R. The Fantastic instrument's validity and reliability for measuring Colombian adults' life-style. *Rev. salud pública*. 2012; 14(2): 226-237. DOI: 10.1590/s0124-00642012000200004
 15. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Rev. Educación Médica*. 2018; 19(3): 294-305. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
 16. Leyton M, Lobato S, Batista M, Aspano M, Jiménez R. Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Rev. Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*. 2018; 13(1): 23-31. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311153534002.pdf>
 17. Santiago-Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*.2019;3(1):23-8. DOI: 10.22258/hgh.2019.31.51
 18. Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. Fiabilidad y validez del instrumento " Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de salud pública*. 2012; 14: 226-237. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
 19. López M. V., Sueldo Y. B., Gutiérrez C. & Angulo-Bazán Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa "Reforma de Vida" del Seguro Social de Salud (Essalud). *Revista peruana de medicina integrativa*. 2016; 1(2): 17-17. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisis-de-la-confiabilidad-del-test-fantastico-para-medir-est_Ryrd8du.pdf
 20. Zegers Prado, B., Rojas-Barahona, C., & Förster Marin, C. Validez y confiabilidad del Índice de Satisfacción Vital (LSI-A) de Neugarten, Havighurst & Tobin en una muestra de adultos y adultos mayores en Chile. *Terapia psicológica*. 2009; 27(1): 15-26. Dponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v27n1/art02.pdf>
 21. Lara, M. L. E. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario*. 2018; 7(19): 38-49 DOI: <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>
 22. Frías-Navarro, D. Análisis de fiabilidad de las puntuaciones de un instrumento de medida. Alfa de Cronbách: un coeficiente de fiabilidad. Valencia: Universidad de Valencia. 2014. Disponible en: www.uv.es/~friasnav/AlfaCronbach.pdf
 23. Grimaldo MP. Construcción de un instrumento de Estilo de Vida Saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*. 2015; 9(1): 9-20. Disponible en: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/509>
 24. Jiménez O. & Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Rev. Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*. 2017; 4(8). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
 25. Wang D., Xing X. & Bo X. Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors. *TheScientificWorldJournal*. 2013; 1-10. Disponible en [http:// dx.doi.org/10.1155/2013/412950](http://dx.doi.org/10.1155/2013/412950).
 26. Rodríguez CR., Reis RS. & Petroski EL. Brazilian Version of a Lifestyle Questionnaire: Translation and Validation for Young Adults. *Arq Bras Cardiol*. 2008;91:92-8. DOI: 10.1590/s0066-782x2008001400006
 27. Núñez E., Huapaya C., Torres R., Esquivel-León S., Suarez S., Yasuda MB. & Sanjinés Giovanna. Prevalencia de enfermedades de riesgo cardiovascular y riesgo metabólico en escolares, universitarios y mujeres de organizaciones sociales de base en distritos de Lima, Callao, La Libertad y Arequipa, Perú 2011. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2014;31(4):652-9. DOI: 10.17843/rpmesp.2014.314.114
 28. Lip C. & Rocabado F. Determinantes sociales de la salud en Perú. Lima: Ministerio de Salud, Universidad Norbert Wiener, Organización Panamericana de la Salud. 2005: 85
 29. Beltran Y., Bravo N., Guette L., Osorio F., Ariza Á., Herrera E., & Villegas A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2020; (38), 547-551. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
 30. Muñoz M. & Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Rev Panam Salud Pública*. 2008;24(2):139–46. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2008.v24n2/139-146>
 31. Cerezo M., Vergara M., Nieto E., Cifuentes O. & Parra J. Características de salud pública de estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Manizales. Hacia la promoción de la salud, 2011; 16(1), 73-86. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a05.pdf>