

Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios

Validity and reliability of a healthy lifestyle questionnaire in university students

Cristhian Santiago-Bazán^{1,a}, Wilfredo Carcausto^{2,3,b}

¹ Centro de Rehabilitación Integral Física Funcional

² Universidad de César Vallejo

³ Universidad de Ciencias y Humanidades

^a Lic. en Tecnología Médica. Doctor en Educación; ^b Lic. En Filosofía, Doctor en Educación

Información del artículo

Citar como: 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

Autor corresponsal

Wilfredo Carcausto
Dirección: Av. Universitaria 5175, Los Olivos, Lima 39 - Perú
Teléfono: +51 968357090
Email: w.carcausto@gmail.com

Historial del artículo

Recibido: 21/06/2019
Aprobado: 28/06/2019
En línea: 30/06/2019

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Declaran no tener conflictos de interés

Resumen

Objetivo: Determinar la validez y fiabilidad del cuestionario para identificar el estilo de vida saludable en estudiantes de una universidad peruana. **Materiales y Métodos:** estudio descriptivo transversal. La muestra fue de 449 estudiantes universitarios. Se tuvo en consideración 4 dimensiones: Salud física-mental (consumo de alimentación saludable, actividad física, mental), social (relaciones personales, actividades lúdicas y recreativas), ético-moral (actitud hacia las normas, solidaridad entre el grupo, tolerancia) y académico-familiar. **Resultados:** La validez de contenido se determinó a partir del criterio de jueces, utilizando el coeficiente de concordancia W de Kendall se obtuvo: claridad (0,78); coherencia (0,70); relevancia (0,76); suficiencia (0,71). La fiabilidad del instrumento según el alfa de Cronbach fue de 0,81. **Conclusión:** El cuestionario de estilo de vida saludable cuenta con un nivel aceptable de consistencia interna y una coherencia de organización de preguntas por dimensiones.

Palabras clave: estilo de vida saludable; estudios de validación; encuestas; cuestionarios; Perú (Fuente: DeCS, BIREME)

Abstract

Objective: Determine the validity and reliability of the questionnaire to identify healthy lifestyle in students of a Peruvian university. **Materials and Methods:** cross-sectional descriptive study. The sample was of 449 university students. Four dimensions were considered: Physical-mental health (Consumption of healthy eating, physical activity, mental), social (personal relationships, recreational and recreational activities), ethical-moral (attitude towards norms, solidarity among the group, tolerance in competitiveness) and academic-family. **Results:** The validity of content was determined from the criterion of judges, using the coefficient of agreement W of Kendall was obtained: clarity (0, 78); coherence (0, 70); relevance (0, 76); Sufficiency (0, 71). The reliability of the instrument according to Cronbach's alpha was 0, 81. **Conclusion:** The healthy lifestyle questionnaire has an acceptable level of internal consistency and a coherence of organization of questions by dimension

Keywords: healthy lifestyle; validation studies; survey; questionnaire; Peru (Fuente: DeCS, BIREME)



Introducción

Los estilos de vida son patrones de comportamiento que adopta el ser humano que se van adquiriendo a lo largo de la vida⁽¹⁾. La importancia otorgada al estilo de vida se ha venido estudiando en ciencias sociales, incluyendo a las ciencias de la salud, con el propósito de tener una visión amplia y profunda, que sirva de base para plantear líneas de acción⁽²⁾.

El estilo de vida es un conjunto de metas, planes, valores, actitudes, comportamientos y creencias que se manifiestan en la vida familiar del individuo y en sus interacciones sociales. Es un concepto interdisciplinario que implica una visión orientada a la salud de los dominios físicos y psicológicos⁽³⁾.

El tener un estilo de vida saludable conlleva a múltiples beneficios como agente protector frente a las enfermedades crónicas, es necesario los programas de promoción de la salud orientadas a mejorar la calidad de vida de los jóvenes y promover estilos de vida saludable que impacten en la comunidad con la finalidad de tener adultos sanos y activos⁽⁴⁾.

Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, por otro lado, 650 millones eran obesos. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad eleva el índice de mortalidad de sus habitantes, siendo que la obesidad se puede prevenir⁽⁵⁾.

En un estudio realizado en el año 2016 en estudiantes de tecnología médica de la universidad privada Norbert Wiener; se evidenció una actitud negativa hacia la actividad física de 35,8% a diferencia de la actitud positiva 22,1%. Así mismo, la actitud positiva tuvo relación con el sexo, 31% los varones y 18% en las mujeres⁽⁶⁾.

Según la Organización Mundial de la Salud, “la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial 6% de las muertes registradas en todo el mundo”⁽⁷⁾.

La actividad física reduce el riesgo de diferentes patologías cardíacas, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y mejora las estructuras del aparato locomotor y es un determinante clave del gasto energético, por tanto es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso⁽⁸⁾.

La vida universitaria conlleva a un cambio importante en el individuo, influyendo en los estilos de vida saludable de los estudiantes, desde el ingreso a la universidad, existe un cambio en las actitudes, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en los hábitos nutricionales, sobrecarga de actividades académicas, ausencia de actividad física, escasos patrones de sueño y descanso. Si no son atendidos oportunamente podría perjudicar en su salud, disminuyendo su capacidad de aprendizaje, padecer algún tipo de discapacidad y afectar su calidad de vida⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾. Los estudiantes universitarios constituyen un grupo importante para la sociedad, pues ellos serán los

trabajadores del futuro y forjadores del desarrollo de la nación, estimularlos a adquirir hábitos de vida saludable contribuye a promover la salud y prevención de riesgos y agravios⁽¹¹⁾.

El modo en que se viven los estudiantes universitarios, a su vez, depende de diversas influencias, tanto personales como socioeducativas. Entre los factores personales pueden incluirse los psíquicos (conocimientos, actitudes, comportamientos, habilidades, autoestima o emociones), así como los biológicos (genéticos, metabólicos), el reconocimiento de su estado de bienestar físico, psíquico, social y espiritual va a depender en gran parte de sus propios valores y creencias, de su contexto cultural e historia personal⁽¹²⁾⁽¹³⁾.

Entre otros factores que pueden alterar los estilos de vida saludable son: el consumo de alcohol-tabaco, tiempo dedicado al descanso⁽¹⁴⁾, los hábitos alimentarios⁽¹⁵⁾, especialmente alimentos ricos en grasas y azúcares que propicia el exceso de peso conllevando al sobrepeso y cualquier tipo de obesidad en las personas de todas las edades⁽¹⁶⁾, el entorno social, manejo del estrés, ansiedad, depresión, ejercicio físico,⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾⁽¹⁹⁾ actividades recreativas, la actitud ético moral son importantes en el estilo de vida saludable en el estudiante universitario⁽²⁰⁾, además del área académica y familiar⁽²¹⁾.

Para evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, lo mejor es practicar una vida saludable⁽²²⁾. Diseñar un instrumento validado para identificar los estilos de vida saludable, viene hacer una necesidad de carácter social, preventivo, basada bajo los lineamientos políticos vigentes con respecto a la prevención y promoción de la salud en la comunidad universitaria. Así mismo los resultados obtenidos servirán para estudios posteriores a mayor escala.

Por lo descrito, el objetivo del presente estudio fue determinar la validez y fiabilidad del cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios de una universidad peruana de acuerdo a las dimensiones: físico/mental, social, ético/moral y académico/familiar.

Material y métodos

Es un estudio descriptivo de corte transversal. Se incluyó a todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Arzobispo Loayza, pertenecientes a las escuelas profesionales de enfermería, obstetricia y terapia física y rehabilitación. La muestra estuvo constituida por 449 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 2018-I de los diferentes ciclos de las especialidades de obstetricia, enfermería y terapia física y rehabilitación de la Universidad Privada Arzobispo Loayza, acepten participar de manera voluntaria previo consentimiento informado. Así mismo se excluyó todas las encuestas que no fueron completadas y/o en blanco.

Previa a la recolección de datos, se entregó el consentimiento informado y ofreció al participante información acerca de las razones y beneficios del estudio. La aplicación del cuestionario fue anónima, colectiva y auto administrada.

Para obtener la consistencia interna del instrumento se elaboró el "cuestionario de estilos de vida saludable – CEVS", teniendo en cuenta la medición de la validez y la confiabilidad⁽²³⁾.

Los ítems se elaboraron a partir de la revisión bibliográfica y motores de búsqueda de información científica en la web. Asimismo, se tuvo en consideración 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 ítems presenta 5 alternativas (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre).

En cuanto a la validez de contenido. Se tuvo en consideración la participación de 11 jueces especialistas, quienes opinaron por cada uno de los ítems, en cuanto a la calificación de cada juez experto tuvo en consideración los siguientes criterios de calificación (claridad, suficiencia, coherencia, relevancia), la calificación por cada uno de estos criterios estuvo dado por un puntaje de uno a cuatro.

En cuanto a la validez de contenido, una vez obtenido la calificación de los expertos, se aplicó la prueba de coeficiente de concordancia W de Kendall, el cual permitió conocer el grado de acuerdo entre jueces. El valor de W osciló entre cero (desacuerdo total) y uno (acuerdo total). "La tendencia a 1 es lo deseado se puede realizar nuevas rondas, si en la primera no es alcanzada la significación en la concordancia"⁽²⁴⁾.

Así mismo, para determinar la fiabilidad del instrumento, se tuvo en consideración, el análisis estadístico alfa de Cronbach, como un estimador "de consistencia interna y de confiabilidad en procesos de construcción, adaptación y validación de instrumentos"⁽²⁵⁾.

Por último, se obtuvo 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 a170].

Los datos obtenidos fueron analizados, mediante un paquete estadístico SPSS versión 22. Se utilizó la estadística descriptiva para determinar la media y las frecuencias absolutas y relativas de las características sociodemográficas de la población.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de los estudiantes universitarios.

Características sociodemográficas	n	%
Total	449	100
Estado Civil		
Soltero	432	96,2
Casado	9	2,0
Divorciado	7	1,6
Viudo	1	,2
Especialidad		
Terapia Física	108	24,1
Enfermería	168	37,4
Obstetricia	173	38,5
Edad (años)		
Min. 16		
Max. 52		
* Promedio ± D.E.	20,8 ± 3,70	

Asimismo se empleó la prueba de coeficiente de concordancia W de Kendall y la técnica de alfa de Cronbach para conocer la validez de contenido y fiabilidad del instrumento.

Se tuvo la autorización del departamento de investigación y el Comité de Ética de la Universidad Arzobispo Loayza. La recolección de la información se realizó en el semestre 2018-I.

Resultados

De los 449 estudiantes, el 96,2%(432) fueron solteros, el 2,0%(9) fueron casados). La mayor parte de los participantes fueron de la carrera de obstetricia 38,5% (n=173). La edad media de las participantes fue de 20,08(DE=3,70; Min: 16,00 Max: 52,00 (Tabla 1).

Respecto a la validez por jueces expertos a través del coeficiente de concordancia W de Kendall se obtuvo los siguientes resultados: claridad (0,78); coherencia (0,70); relevancia (0,76); suficiencia (0,71) (Tabla 2). En cuanto a la fiabilidad del instrumento, se obtuvo un alfa Cronbach de 0,81.

En relación a las dimensiones del cuestionario se halló los siguientes valores: físico/mental (0,7), social (0,6), ético/moral (0,6) y académico/familiar (0,7). (Tabla 3)

Tabla 2. Validez de contenido de jueces expertos utilizando el coeficiente de concordancia W de Kendall

Jueces	Coeficiente de concordancia W de Kendall				p**
11	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	
	0,71	0,78	0,70	0,76	<0,001

(**) Si $p < 0,05$, el cuestionario tiene validez de contenido.

Tabla 3. Valores de alfa de Cronbach por cada uno de las cuatro dimensiones del cuestionario

Dimensiones del cuestionario	Nº de ítems	α
Físico/Mental	16	0,77
Social	8	0,75
Ético-Moral	6	0,74
Académico/Familiar	4	0,80

Discusión

En vista que en nuestro medio existe poca y/o escasa información de cuestionarios de estilo de vida ajustado a la realidad peruana en estudiantes de ciencias de la salud, y siendo entre los más usados el cuestionario "Fantástico" (26) y el cuestionario estilo de vida saludable (EVS), usado en las diferentes países del mundo, en diferentes versiones aplicado en poblaciones de variados grupos de edad, sectores sociales, grados de instrucción, ocupación (27).

Los resultados obtenidos en el presente estudio, permitirán el desarrollo de investigaciones a mayor escala en el conocimiento científico y tecnológico. Asimismo contar con instrumentos válidos y fiables para que a los profesionales de la salud puedan identificar los factores de riesgo y pronóstico del estilo de vida que pueden ser mejorados con la intervención del equipo multidisciplinario en salud y la participación comprometida del paciente (28). Además, al aplicarse en forma seriada, permitirá realizar el seguimiento para evaluar el resultado de las acciones terapéuticas o educativas implementadas en los diferentes servicios de salud (29).

La inclusión de la dimensión ético-moral en el cuestionario fue importante ya que permitió conocer el rol que cumple en el desarrollo de una vida saludable en medio de una crisis moral que afecta a la sociedad en su conjunto y en todos los niveles (30).

Estudios similares como de Grimaldo (31), tuvo presente las dimensiones personal social, familiar y académica.

Referencias bibliográficas

- López BL, Padilla N, Del Carmen Delgado S. Relación de la percepción del estilo de vida con sobrepeso/obesidad en adultos jóvenes con antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2. Rev. de divulgación científica. 2017; 3(2); 193-197.
- Guerrero LR, León A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. Educere. 2010;14 (49):287-95.
- Lumbreras I, Moctezuma M, Dosamantes L, Medina MA, Cervantes M, López R, Méndez P. Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios. Rev. Digital Universitaria. 2009; 10(2):1-14.
- Ibarra J, Ventura LL, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chileno. Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, physical Education and Psychomotricity. 2019; 5(1):70-84.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. [Internet] [citado 16 Nov 2018]. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Fernández A. Actitud hacia la actividad física en los estudiantes de tecnología médica de la universidad Privada Norbert Wiener. (Tesis de bachiller). Lima; 2015.
- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] [citado 22 nov 2018]. Disponible en: https://www.who.int/topics/physical_activity/es/
- Organización Mundial de la Salud. Global recommendations on physical activity for health 2017. [Internet] [citado 16 Nov 2018]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Santiago C. 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. Rev. Horz. Med. 2018; 18(2): 53-58.
- Cilecia MJ, Atucha NM, García-estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Educ Med. 2018;19(3):294-305

Asimismo se evidenció la validez y confiabilidad. Por otro lado, en estudios similares como: Grimaldo (32), Costa (33), Guerrero (34), Cecilia (35) y Ba Abbad (36) también se demostró su validez y fiabilidad.

Es importante que las instituciones educativas realicen actividades que promuevan estilos de vida saludable. En ese sentido, la universidad no solo debería ser una institución formadora de conocimientos científicos y valores, también debería ser uno de los lugares donde se fomente vida universitaria saludable (37).

En virtud de ello, en el presente estudio se determinó la validez y confiabilidad de un nuevo cuestionario de estilo de vida saludable en una población universitaria de ciencias de la salud, no obstante, en la aplicación del cuestionario podría haber presentado los siguientes sesgos: a) Sesgo de no respuesta, el cual dependerá del grado de motivación que estará el sujeto a investigar. b) Sesgo de recuerdo o de memoria al momento de completar las alternativas del cuestionario, el investigado pueda estar expuesta a recordar los antecedentes en la práctica de sus estilos de vida saludable, por cada dimensión del cuestionario. c) Sesgo de atención, que ocurre cuando los participantes de un estudio pueden alterar su comportamiento al saber que están siendo observados d) Sesgos por olvido, de recordar de forma precisa y completa hechos o experiencias previas. Para evitar todos estos posibles sesgos, se tuvo en consideración al momento de aplicar el cuestionario, cuidado al formular las preguntas y explicar a detalle cada pregunta.

Conclusión

El cuestionario de estilo de vida saludable cuenta con un nivel aceptable de consistencia interna, el cual se determinó a partir del *criterio de jueces*, utilizando el coeficiente de concordancia W de Kendall y el alfa de Cronbach.

11. Da Silva I, Da Penha R, Silveira G. Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde. *Enfermería Actual de Costa Rica*. 2018;(34): 67-81
12. Laguado E, Gómez MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. Salud*. 2014; 19(1):68-83
13. 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).
14. Adas T, Santos de Sandre Adas S, Adas C. Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba, Brasil - 2015. *Univ. Salud*. 2017; 19 (2): 258-266.
15. Barriguete JA, Vega y León S, Radilla CC, Barquera S, Hernández LG, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev. esp. nutr. Comunitaria*; 2017; 23(1).
16. Grajales O, Villalobos SI, Guillén J. Estilo de vida e influencia en el desorden alimenticio un estudio de caso en el municipio de Malpaso, Chiapas, México. *Rev. Iberoamericana de las ciencias sociales y humanísticas*. 2017; 6(12).
17. Wang D, Xing X, Bo X. Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors. 2013. *TheScientificWorldJournal*. ScientificWorldJournal. 2013;412950. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1155/2013/412950>
18. Martínez C, Merchán A, Medina Y, Guil R. Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiante de la Universidad de Huelva. *Rev. Psicología* 2018; 2(1): 143-154.
19. Bastías M, Stjepovich J. Una Revisión De Los Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios Iberoamericanos. *Cienc. enferm*. 2014; 20(2): 93-101.
20. Shahnazi H, Koon PB, Talib RA, Lubis SH, Dashti MG, Khatooni E, et al. Can the BASNEF model help to develop self-administered healthy behavior in Iranian youth? *Iran Red Crescent Med J*. 2016;18(3).
21. Díaz M, Tovar MB, Torres AM. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca. *Margarita Diaz. Pediatr*. 2015; 48(1):15-20.
22. Quillas RK, Vásquez C, Cuba MS. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta Med Peru*. 2017;34(2):125-31.
23. Sinancas MA, Herazo E, Campo A. Técnicas para estimar la estabilidad de una escala de medición en salud. *Rev.cienc. biomed*. 2016; 7(1):104-111.
24. Martínez G, Cortés ME, Pérez A. Metodología para el análisis de correlación y concordancia en equipos de mediciones similares. *Revista Universidad y Sociedad*. 2016;8(4): 65-70.
25. Cascaes da Silva F, Gonçalves E, Valdivia BA, Bento GG, Et al. Estimadores de consistencia interna en las investigaciones en salud: el uso del coeficiente alfa. *Rev. Perú. med. exp. Salud pública*. 2015; 32(1): 129-138.
26. Betancurth DP, Vélez C, Jurado L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Salud Uninorte. Barranquilla*. 2015; 31 (2): 214-227.
27. Leyton M, Lobato S, Batista M, Aspano MI, Jiménez R. Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2018; 13(1): 23-31.
28. 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.
29. Ramírez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. Salud pública*. 2012; 14 (2): 226-237.
30. Campos L. Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco. *Revista de investigación en psicología*. 2009, 12(2): 89-100.
31. Grimaldo MP. Construcción de un instrumento de Estilo de Vida Saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*. 2015; 9(1): 9-20.
32. Grimaldo MP. Psicología y Salud. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Rev. Psic. Y Salud*. 2012; 22(1): 75-87.
33. Costa, Guerra M. Development and psychometric validation of a scoring questionnaire to assess healthy lifestyles among adolescents in Catalonia. *BMC Public Health*. 2016. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2778-6>.
34. Guerrero L, León A, Mousalli G, Quintero H, Bianchi G. Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud. *Fermentum Rev. Venezolana de Sociología y Antropología*. 2013; 23(66): 71-84
35. Cecilia MJ, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educ.Med*. 2018; 19(3):294-305.
36. Ba Abbad AA, Hussien Abdullah H, Bawazir A, Abdulrahman M, Al-Ghurabi M, et al. Inspection of Medical Students' Quality of Life in An Unstable Nation, Yemen: Is Whoqol-bref Still Valid and Reliable? 2017. Disponible en https://www.fasebj.org/doi/abs/10.1096/fasebj.31.1_supplemen
37. Cruz OJ, Suarez IB. La responsabilidad social Universitaria: una propuesta para la UAMZH. 2017. Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2017/desarrollo-empresarial/32-la-responsabilidad-social-universitaria.pdf>

Anexo

Cuestionario de estilo de vida saludable - CEVS

Especialidad..... Edad..... sexo:

Estado civil..... Ciclo.....

N°		Nunca	Muy Pocas Veces	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1	Consumo comida chatarra.					
2	Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
3	Consumo alcohol.					
4	Consumo cigarrillos.					
5	Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
7	Disfruto de mi tiempo libre.					
8	Después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra					
9	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
10	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase.					
11	Cuándo mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
12	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales.					
13	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.					
14	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas.					
15	Cuándo realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo.					
16	Solo realizo mis actividades académicas.					
17	Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental.					
18	Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental.					
19	Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					
20	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
21	Siento que estoy con unos kilos más.					
22	Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.					
23	Cuándo participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas.					
24	Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
25	Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema.					
26	Me solidarizo con los demás.					
27	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
28	Realizo algún deporte durante la semana.					
29	Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
33	Como haciendo mis tareas académicas.					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familiar.					