

## Estilos de vida en estudiantes de odontología del norte de México

### Lifestyles of dental students in northern Mexico

## Estilos de vida em estudantes de odontologia do norte do México

Hernández-Reyes, Marco Luis  0009-0002-6154-5306

Universidad Autónoma de Durango, Campus Los Mochis, Facultad de Medicina,  
Los Mochis, Sinaloa, México. Estudiante de Medicina.  
[753marco@gmail.com](mailto:753marco@gmail.com)

López-Sánchez, Héctor Emilio  0009-0005-1407-0215

Universidad Autónoma de Durango, Campus Los Mochis, Facultad de Medicina,  
Los Mochis, Sinaloa, México. Estudiante de Medicina.  
[emiliolopsanchez@gmail.com](mailto:emiliolopsanchez@gmail.com)

Félix-Angulo, Gabriela de Jesús  0009-0004-5958-0326

Universidad Autónoma de Durango, Campus Los Mochis, Facultad de Medicina,  
Los Mochis, Sinaloa, México. Estudiante de Medicina.  
[gabrieladejesusfelix95@gmail.com](mailto:gabrieladejesusfelix95@gmail.com)

Romero-Nieblas, Ximena  0009-0008-7776-3192

Universidad Autónoma de Durango, Campus Los Mochis, Facultad de Medicina,  
Los Mochis, Sinaloa, México. Estudiante de Medicina.  
[ximenarann@gmail.com](mailto:ximenarann@gmail.com)

Soto-Montero, Fabiola Elizabeth  0009-0001-3505-5939

Universidad Autónoma de Durango, Campus Los Mochis, Facultad de Medicina,  
Los Mochis, Sinaloa, México. Maestría en Ciencias en Salud Pública,  
Coordinadora de Investigación. \*Autor corresponsal.  
[fabiolaemontero@gmail.com](mailto:fabiolaemontero@gmail.com)

**Recibido:** 30 de noviembre de 2024. **Aceptado:** 10 de mayo de 2025.

Esta obra está publicada bajo una licencia Creative Commons 4.0 Internacional  
Reconocimiento-Atribución-NoComercial-Compartir-Igual   
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



## RESUMEN

**Introducción.** Los estilos de vida saludables son fundamentales para la salud física y mental, especialmente en estudiantes de odontología, quienes enfrentan altos niveles de estrés o demandas académicas. Objetivo. Comparar los estilos de vida en una muestra representativa de estudiantes de odontología de una universidad pública del norte de México, a través de las variables sexo y situación laboral.

**Metodología.** Estudio descriptivo, transversal y comparativo realizado en 116 estudiantes mediante muestreo no probabilístico. Se empleó la cédula sociodemográfica, así como también, el cuestionario FANTÁSTICO, que mide diez dimensiones del estilo de vida, con un alfa de Cronbach de .78. Las diferencias se analizaron con pruebas estadísticas no paramétricas.

**Resultados.** El 73.7 % de los participantes fueron mujeres, con una *media* de edad de 19.4 años. La puntuación promedio en FANTÁSTICO fue de 75.53 ( $DE= 12.32$ ) indicando un estilo de vida “bueno”. Los hombres presentaron mejores estilos de vida ( $U= 811.5, p= .004$ ), actividad física y social ( $U= 911.5, p= .019.$ ), nutrición ( $U= 919.5, p= .025.$ ), toxicidad ( $U= 859.0, p= .007.$ ), sueño y estrés ( $U= 841.5, p= .005$ ) comparado con las mujeres. Las personas que laboran presentaron mayor actividad física ( $U=547.5, p= .042$ ), mejor manejo del patrón del sueño y estrés ( $U=522.5, p=.027$ ) y una mejor perspectiva de su propia imagen ( $U=483.3, p=.010$ ) comparado con las personas que no laboran.

**Conclusión.** Los estilos de vida reflejan la interacción de factores individuales, sociales u académicos. Fomentar estilos de vida saludables mediante estrategias institucionales puede mejorar el desempeño de los estudiantes, enfocándose en combatir el sedentarismo, la mala alimentación y el estrés.

**Palabras clave:** Estilos de Vida Saludable, Estudiantes de Odontología, México (Decs).

## ABSTRACT

**Introduction.** Healthy lifestyles are essential for physical and mental health, especially among dental students, who face high levels of stress and academic demands. Aim. Compare the lifestyles in a representative sample of dental students from a public university in northern Mexico, through the contrast of the variables sex and employment status.

**Methodology.** A descriptive, cross-sectional, and comparative study was conducted with 116 students using non-probability sampling. A sociodemographic form and the FANTASTIC questionnaire were used, which assesses ten lifestyle dimensions and has a Cronbach's alpha of .78. Differences were analyzed using non-parametric statistical tests.

**Results.** Of the participants, 73.7 % were women, with a *mean* age of 19.4 years. The average score on the FANTASTIC questionnaire was 75.53 ( $SD= 12.32$ ), indicating a “good”



lifestyle. Men showed healthier lifestyles ( $U= 811.5, p= .004$ ), better physical and social activity ( $U= 911.5, p= .019$ ), nutrition ( $U= 919.5, p= .025$ ), substance use ( $U= 859.0, p= .007$ ), and sleep and stress management ( $U= 841.5, p= .005$ ) compared to women. Those who were employed showed greater physical activity ( $U= 547.5, p= .042$ ), better sleep pattern and stress management ( $U= 522.5, p= .027$ ), and a more positive self-image ( $U= 483.3, p= .010$ ) compared to unemployed participants.

**Conclusion.** Lifestyles reflect the interaction of individual, social, and academic factors. Promoting healthy lifestyles through institutional strategies may improve students' performance by targeting sedentary behavior, poor nutrition, and stress.

**Keywords:** Healthy Lifestyles, Dental Students, Mexico (DeCS).

## RESUMO

**Introdução.** Estilos de vida saudáveis são essenciais para a saúde física e mental, especialmente entre estudantes de odontologia, que enfrentam altos níveis de estresse e exigências acadêmicas. Este estudo tem como objetivo comparar os estilos de vida de estudantes de odontologia do norte do México de acordo com o sexo e a situação laboral.

**Metodologia.** Estudo descritivo, transversal e comparativo realizado com 116 estudantes, utilizando amostragem não probabilística. Foram aplicados um formulário sociodemográfico e o questionário FANTÁSTICO, que avalia dez dimensões do estilo de vida, com alfa de Cronbach de 0,78. As diferenças foram analisadas por meio de testes estatísticos não paramétricos.

**Resultados.** Do total de participantes, 73.7% eram mulheres, com média de idade de 19.4 anos. A pontuação *média* no questionário FANTÁSTICO foi de 75,53 ( $DP= 12,32$ ), indicando um estilo de vida "bom". Os homens apresentaram estilos de vida mais saudáveis ( $U= 811.5, p= .004$ ), melhor atividade física e social ( $U= 911.5, p= .019$ ), nutrição ( $U= 919.5, p= .025$ ), menor uso de substâncias ( $U= 859.0, p= .007$ ), e melhor gerenciamento do sono e estresse ( $U= 841.5, p= .005$ ) em comparação com as mulheres. Os estudantes que trabalham apresentaram maior atividade física ( $U= 547.5, p= .042$ ), melhor controle do padrão de sono e estresse ( $U= 522.5, p= .027$ ) e uma visão mais positiva de sua própria imagem ( $U= 483.3, p= .010$ ) em comparação com os que não trabalham.

**Conclusão.** Os estilos de vida refletem a interação entre fatores individuais, sociais e acadêmicos. Promover estilos de vida saudáveis por meio de estratégias institucionais pode melhorar o desempenho dos estudantes, com foco na redução do sedentarismo, má alimentação e estresse.

**Palavras-chave:** Estilos de Vida Saudáveis, Estudantes de Odontologia, México (DeCS).



## Introducción

Los estilos de vida abarcan diversas dimensiones, tales como la actividad física, la alimentación, las relaciones sociales, los aspectos emocionales y espirituales. Mantener estos elementos en un estado óptimo es esencial para asegurar el desarrollo integral o equilibrado del ser humano (Lizandra, J. & Gregori-Font, M. 2020). Las decisiones individuales en cuanto a los estilos de vida tienen repercusiones tanto a mediano como a largo plazo (Cabrera, 2016). Cuando estas decisiones no son apropiadas desde una perspectiva de salud se genera un riesgo autoinfligido que incrementa la predisposición a enfermedades e incluso puede llevar a desenlaces fatales (Suarez *et al.* 2020). Para quienes promueven y fomentan la salud en la comunidad, como los estudiantes de carreras de la salud, mantener un estilo de vida saludable es de especial importancia (Cedillo-Ramírez *et al.*, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida como “la percepción que un individuo tiene de su contexto personal, familiar, social, cultural y económico” (1998). Este concepto incluye factores como una alimentación balanceada, el consumo o no de sustancias nocivas, la actividad física adecuada, así como también un buen ciclo de sueño, todos los cuales se consideran componentes críticos de un estilo de vida saludable. La falta de ejercicio regular, por ejemplo, representa un factor de riesgo considerable dado que la recomendación para la actividad física es realizar al menos 300 minutos semanales de actividad de intensidad moderada; no alcanzar este umbral aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades (WHO, 2020).

La ausencia de un estilo de vida saludable contribuye significativamente la morbilidad, mortalidad, particularmente en relación con una dieta inadecuada, el sedentarismo, el consumo de alcohol, el tabaco, y la falta de actividades recreativas (Sagnay-Llinin & Ocaña-Noriega, 2024). Esta situación ha despertado la preocupación de diversas instituciones, tanto nacionales como internacionales, que buscan intervenir en la población universitaria para fomentar hábitos de vida saludables (Brito-Suárez *et al.*, 2023). El sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de tabaco y otros hábitos no saludables son factores que están impulsando el incremento de enfermedades no transmisibles, tales como la diabetes, la obesidad o las enfermedades cardiovasculares, afectando tanto a países desarrollados como a aquellos en vías de desarrollo (Ramírez *et al.*, 2019).

Otro aspecto clave en la promoción de estilos de vida saludables es crear condiciones que permitan a los miembros de la comunidad conocer, actuar u/o tomar decisiones tanto informadas como asertivas sobre su salud y bienestar (Gómez-Acosta, 2018). Para ello, las intervenciones deben incorporar estrategias que fomenten la autoestima, fortalezcan los valores, desarrollen la espiritualidad y refuercen las relaciones interpersonales, promoviendo así el cambio hacia hábitos más saludables sin perder de vista el respeto por la cultura de cada persona (De la guardia Gutiérrez & Ledezma,



2020). Es fundamental que los sistemas de salud empleen todos los recursos disponibles para formular políticas o estrategias que promuevan estilos de vida saludables, considerando de manera integral los aspectos físicos, mentales y espirituales de cada individuo (Ballinas, 2021).

En general, los hombres tienden a ser más activos en actividades físicas o deportivas, participar en más actividades extracurriculares, tener un mejor descanso nocturno y consumir menos alimentos ricos en azúcar (Canova-Barrios, 2017)). Sin embargo, también muestran una mayor inclinación hacia comportamientos de riesgo, como el consumo frecuente de alcohol, tabaco y conductas sexuales de alto riesgo (Ibarra-Mora *et al.*, 2019). A lo largo de más de tres décadas, se han documentado ampliamente los beneficios para la salud asociados con la práctica regular de ejercicio y actividades aeróbicas, siendo que incluso una actividad física moderada, de aproximadamente 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana puede ofrecer ventajas significativas para la salud, tales como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2 (Hernández *et al.*, 2024).

La relación entre la situación laboral con los estilos de vida de los trabajadores se ha convertido en un tema de creciente interés en el ámbito de la salud pública. Factores como el estrés laboral, largas jornadas de trabajo, exigencias organizacionales pueden afectar la salud física o mental de los empleados, conduciendo a estilos de vida menos saludables, como una mayor inactividad física, malos hábitos alimenticios y un descanso insuficiente (Ramírez-Angel & Riaño-Casallas, 2022). La presente investigación tuvo como objetivo comparar los estilos de vida de los estudiantes de odontología del norte de México, por sexo y situación laboral.

## Metodología

El diseño del estudio es de tipo descriptivo con cohorte transversal, se utilizó un muestreo no probabilístico (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2023). El tamaño de muestra fue calculado por medio del software “Netquest” con una heterogeneidad del 50 %, un margen de error del 5 % y un nivel de confiabilidad del 95 % dando un total de la muestra calculada de 116 estudiantes universitarios.

Se incluyeron a estudiantes tanto de primero como de segundo año de la carrera de odontología, considerando que en esa etapa se encuentran en proceso de adaptación de cambios en sus condiciones de salud debido a sus nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje. Se excluyeron los participantes que no completaron al 100% el llenado de los cuestionarios.

Se utilizó una cédula sociodemográfica considerando, la edad, el sexo, la situación laboral, si presentaban alguna discapacidad o padecían alguna enfermedad crónica. Asimismo, se utilizó el cuestionario FANTÁSTICO para medir los estilos de vida, el cual es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá).



El cuestionario FANTÁSTICO busca conocer un panorama general del estilo de vida a través de diez dimensiones: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: toxicidad A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: imagen interior, C: control de la salud y sexualidad y, finalmente, O: orden. Asimismo, contiene 30 ítems que se integran en 10 dimensiones la adaptación que se hizo presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 120 puntos (Barriga Silva, 2020).). A mayor puntaje de la dimensión, la calificación es más positiva hacia la salud. Un ejemplo de pregunta es: Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a 0= Siempre. 1= Algunas veces. 2= Nunca. El cuestionario ha sido aplicado en diversas investigaciones encontrando Alfa de Cronbach que van de .73 a .78 (Valverde, 2021; Herazo Beltrán *et al.*, 2020). A su vez, el instrumento ha sido aplicado en el contexto mexicano mostraron un alfa de Cronbach de .87 (Hernández-López & De-Blas-Rangel, 2023).

Procedimientos. Se solicitó autorización de las personas directivas de la universidad privada. Posteriormente, se realizaron invitaciones a los grupos de primer y segundo año de la carrera de odontología a participar en la investigación, explicándoles el objetivo del estudio y la importancia de su participación voluntaria y anónima; a su vez, se les solicitó la firma del consentimiento informado para aquellos que aceptaron participar en el estudio. Posteriormente, se les otorgó la cédula de datos sociodemográficas y el cuestionario FANTÁSTICO. Los instrumentos fueron auto aplicados a papel lápiz, con una duración aproximada de 5 a 10 minutos. Al final de la aplicación se colocaron en una caja sellada para cuidar su confidencialidad. Se agradeció su participación en el estudio por su disposición y contribución. El estudio se apegó a lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014). Se contó con la aprobación del Comité de Bioética en Investigación de la Facultad de Medicina con número de registro: CBI-086.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico para el tratamiento descriptivo de las variables a través de frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, como medias, medianas, desviación estándar, valores mínimos y máximos. Se analizó la consistencia interna del instrumento a través del alfa de Cronbach. Se utilizó la prueba de Kolmogórov Smirnov para probar la distribución de los datos, en virtud de no haber obtenido una distribución normal, se procedió a utilizar prueba no paramétrica para realizar la comparación de grupos por sexo y situación laboral por medio de la prueba *U* de Mann Whitney. Se calculó un índice para la escala general “FANTÁSTICO” que va de 0-100.

## Resultados

La muestra estimó un promedio de edad de 19.40 años ( $DE= 1.52$ ). El 73.7 % de los participantes fueron mujeres. El 86.0 % de los jóvenes mencionaron no tener relación laboral. En la **Tabla 1** se



muestra la descripción de la variable de estilos de vida y sus subescalas. Respecto a la escala general “FANTÁSTICO” se encontró un alfa de Cronbach de .78 con una *media* de 75.53 (*DE*= 12.32). Los valores de medias más bajos fueron en la actividad física y social ( $M= 1.03$ ,  $DE= .968$ ), sexualidad ( $M= 2.97$ ,  $DE= 1.2$ ). Los más altos siendo personalidad y satisfacción ( $M= 5.77$ ,  $DE= 1.2$ ), toxicidad ( $M= 4.72$ ,  $DE= .1.04$ ) y familia y amigos ( $M= 4.55$ ,  $DE= .1.00$ ). En virtud de los resultados obtenidos en la prueba de normalidad de los datos, se optó por utilizar estadística no paramétrica ( $p < .01$ ).

**Tabla 1.** Descripción del instrumento FANTÁSTICO y sus subescalas.

	<i>Media</i>	<i>Desviación estándar</i>	<i>Mediana</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Da</i>	<i>p</i>
FANTASTICO	75.53	12.32	75.00	50	108	.091	.019 <sup>c</sup>
Familia y amigos	4.55	1.00	5.0000	2.00	6.00	.199	.000 <sup>c</sup>
Actividad física y social	1.03	.968	1.01	.00	3.00	.237	.000 <sup>c</sup>
Nutrición	4.11	1.49	4.00	1.00	8.00	.211	.000 <sup>c</sup>
Toxicidad	4.72	1.04	5.00	2.00	6.00	.208	.000 <sup>c</sup>
Alcohol	4.09	1.2	4.00	1.00	6.00	.195	.000 <sup>c</sup>
Sueño y estrés	3.97	1.05	4.00	2.00	6.00	.172	.000 <sup>c</sup>
Personalidad y satisfacción	5.77	1.2	6.00	3.00	8.00	.180	.000 <sup>c</sup>
Imagen	3.39	1.2	3.00	.00	6.00	2.16	.000 <sup>c</sup>
Sexualidad	2.97	1.2	3.00	1.00	6.00	.190	.000 <sup>c</sup>
Orden	3.12	.81	3.00	.00	4.00	.227	.000 <sup>c</sup>

Nota.  $n= 116$ , *Min*=Valor mínimo, *Max*= Valor máximo, *Da*= Estadístico de prueba de normalidad de *K-S* con corrección de Lilliefors, c resultados de significancia.

En la **Tabla 2** se presentan los resultados de las diferencias de los estilos de vida y sus componentes de acuerdo con el sexo, en donde se puede señalar que hubo diferencias significativas entre los estilos de vida y algunas subescalas, en donde se destaca que los hombres presentan mejores estilos de vida ( $U= 811.5$ ,  $p= .004$ ), actividad física y social ( $U= 911.5$ ,  $p=.019$ ), nutrición ( $U=919.5$ ,  $p=.025$ ), toxicidad ( $U=859.0$ ,  $p=.007$ ), sueño y estrés ( $U=841.5$ ,  $p=.005$ ) comparado con las mujeres.

**Tabla 2.** Diferencias de los estilos de vida y sus componentes de acuerdo con el sexo de los estudiantes de odontología.

Variables	Sexo	Mdn	Media	Rango promedio	U	p
Estilos de vida	M	74.00	73.51	4639.50	811.5	.004*
	H	80.00	81.58	2146.50		
Familia y amigos	M	5.0	4.58	5203.00	1148.0	.451
	H	4.0	4.44	1583.00		
Actividad física y social	M	1.0	0.91	4739.50	911.5	.019*
	H	2.0	1.37	2046.50		
Nutrición	M	4.0	3.93	4747.50	919.5	.025*
	H	5.0	4.65	2038.50		
Toxicidad	M	5.0	4.57	4687.00	859.0	.007*
	H	5.0	5.17	2099.00		
Alcohol	M	4.0	4.10	5132.00	1219.0	.780
	H	4.0	4.06	1654.00		
Sueño y estrés	M	4.0	3.81	4669.50	841.5	.005*
	H	5.0	4.44	2116.50		
Personalidad y satisfacción	M	5.0	5.58	4658.00	830.0	.004*
	H	6.0	6.34	2128.00		
Imagen	M	3.0	3.19	4672.00	844.0	.005*
	H	4.0	4.00	2114.00		
Sexualidad	M	3.0	2.94	5027.50	1199.5	.683
	H	3.0	3.06	1758.50		
Orden	M	3.0	3.10	5037.50	1209.5	.722
	H	3.0	3.20	1748.50		

Nota. n= 116, H= Hombre, M= Mujer. Mdn= mediana, U= valor de U de Mann-Whitney, \*valores significativos.

En la **Tabla 3** se muestran los hallazgos encontrados sobre los estilos de vida de acuerdo con el estado laboral. Se identificaron diferentes significancias en el estado laboral, donde se puede señalar que las personas que laboran presentan mayor actividad física ( $U=547.5$ ,  $p= .042$ ), mejor manejo del patrón del sueño y estrés ( $U=522.5$ ,  $p=.027$ ) y una mejor perspectiva de su propia imagen ( $U=483.3$ ,  $p=.010$ ) comparado con las personas que no laboran. No se encontraron diferencias significativas en la escala general de FANTÁSTICO con las subescalas de familia y amigos, nutrición, toxicidad y alcohol, personalidad y satisfacción, sexualidad y orden.



**Tabla 3.** Diferencias de los estilos de vida y sus subescalas de acuerdo con el estado laboral de los estudiantes de odontología.

Variables	Situación laboral	Mdn	Media	Rango promedio	U	p
Estilos de vida	L	82.25	79.00	1152.00	552.0	.058
	NL	74.77	74.00	5403.00		
Familia y amigos	L	5.0	4.68	986.50	717.5	.517
	NL	4.5	4.53	5568.50		
Actividad física y social	L	2.0	1.50	1156.50	547.5	.042*
	NL	1.0	0.96	5398.50		
Nutrición	L	4.0	4.37	982.00	722.0	.602
	NL	4.0	4.11	5573.00		
Toxicidad	L	5.0	4.81	969.00	735.0	.677
	NL	5.0	4.71	5586.00		
Alcohol	L	5.0	4.37	1033.50	670.5	.338
	NL	4.0	4.08	5521.50		
Sueño y estrés	L	5.0	4.56	1181.50	522.5	.027*
	NL	4.0	3.90	5373.50		
Personalidad y satisfacción	L	6.0	6.12	1028.00	676.0	.363
	NL	6.0	5.72	5527.00		
Imagen	L	4.0	4.12	1221.00	483.0	.010*
	NL	3.0	3.30	5334.00		
Sexualidad	L	3.0	3.37	1063.00	641.0	.229
	NL	3.0	2.90	5492.00		
Orden	L	3.0	3.18	934.50	769.5	.899
	NL	3.0	3.13	5620.50		

Nota. n= 116, L= Labora, NL= No Labora. Mdn= mediana, U= valor de U de Mann-Whitney, \*valores significativos.

## Discusión

La presente investigación tuvo por objetivo comparar los estilos de vida de los estudiantes de odontología del norte de México de acuerdo con el sexo y situación laboral. Los resultados de la presente investigación demostraron que los hombres presentan mejores estilos de vida, actividad física y social, nutrición, toxicidad, sueño y estrés comparado con las mujeres. El resultado de este estudio es congruente con Lara *et al.* (2018) donde encontraron que los hombres tienen mejores estilos



de vida en subescalas de actividad física, estilos de vida, sueño y estrés. Según la investigación de Cansino *et al.* (2009), difiere con lo encontrado en esta investigación, ya que en el estudio demostraron que las mujeres tuvieron ligeramente un mayor puntaje en estilos de vida, sin embargo, no encontraron diferencias significativas. Las mujeres pueden estar más expuestas a factores de estrés o tener menos oportunidades de actividad física debido a responsabilidades familiares o laborales (Yao *et al.*, 2024). Las mujeres enfrentan vulnerabilidades específicas debido a la carga de responsabilidades familiares y laborales, que a menudo limitan su tiempo u oportunidades para realizar actividad física o desarrollar prácticas de autocuidado. Este doble compromiso, tal como el trabajo remunerado y el trabajo doméstico no remunerado, contribuyen a altos niveles de estrés, especialmente en mujeres que intentan equilibrar ambos roles sin un soporte ante las diversas tareas. La necesidad de cumplir con el cuidado familiar, así como también, las responsabilidades del hogar impide que muchas mujeres puedan priorizar actividades personales o de recreación para tener un buen estilo de vida, lo cual aumenta su carga emocional, afecta su bienestar físico u/o mental (Becerra & Santellan, 2018).

Asimismo, el estudio ha demostrado que las personas que laboran presentan mayor actividad física, mejor manejo del patrón del sueño y estrés teniendo una mejor perspectiva de su propia imagen comparado con las personas que no laboran. Sin embargo, el estudio realizado por Pérez (2022) demostró lo contrario, donde menciona que los estudiantes universitarios que no laboran tienen estilos de vida de bueno a excelente. Esto pudiera deberse, a una menor carga de estrés con el trabajo o el tiempo disponible para actividades de autocuidado que contribuyen a los estilos de vida más saludables (Pérez, 2022). La identificación de los estilos de vida en estudiantes de odontología es un aspecto crucial para comprender las dinámicas incluyendo los desafíos que enfrentan en su formación académica o profesional (Morse & Dravo, 2007). Los estilos de vida de estos estudiantes pueden influir significativamente en su rendimiento académico, salud mental y física, en su desarrollo profesional a largo plazo.

También se puede señalar que en la presente investigación demostró resultados de la media del FANTÁSTICO diferente a otros estudios. Por ejemplo el estudio de Canova (2017), reportó una media superior del instrumento FANTÁSTICO en estudiantes de enfermería, lo que sugiere que este grupo tiende a tener un estilo de vida más saludable en comparación con otros grupos académicos, como lo es en el presente estudio que se enfoca en estudiantes de odontología. La diferencia de los valores del instrumento reportada en el presente estudio así como en el de Canova (2017) puede ilustrar una diferencia en cómo estas dos poblaciones académicas, ambas del área de la salud, gestionan su estilo de vida, lo cual está influenciado por la naturaleza de su formación profesional.



Por lo que podemos decir, que por un lado, los estudiantes de enfermería podrían estar mejor preparados para manejar el estrés manteniendo un estilo de vida equilibrado debido a la orientación de su formación. En cambio, los estudiantes de odontología podrían tener dificultades para equilibrar las demandas académicas y/o clínicas con su bienestar personal. Respecto a las subescalas, se evidencia que los valores de medias más bajos fueron en la actividad física, social y sexualidad. En el estudio de Totasig & Díaz (2022) la investigación de la media de sexualidad se mostró baja en la población estudiada, puede explicarse por el hecho de que la sexualidad sigue siendo un tema sensible o “delicado” en muchas culturas. Las personas pueden sentirse incómodas o desinformadas sobre cómo gestionar su salud sexual, lo que se traduce en una baja autogestión de este aspecto de su vida. Asimismo, la educación sexual insuficiente, la falta de recursos/acceso a servicios de salud sexual, las barreras culturales o religiosas podrían contribuir a este fenómeno.

Por otro lado, Totasig & Díaz (2022) menciona que un bajo porcentaje de la población estudiada solo realiza ejercicio de 30 minutos, esto evidencia que existe poca actividad física. el hecho de que solo el 15.3 % de la población estudiada realice al menos 30 minutos de ejercicio diario, según Totasig & Díaz (2022), refleja una realidad común en muchas poblaciones modernas, donde el sedentarismo es una tendencia creciente. Se pueden señalar algunos factores que contribuyen a esto, los cuales pueden incluir estilos de vida ocupados, falta de motivación, el entorno en el que viven y se desarrollan. Por lo que se puede señalar que los resultados de esta investigación coinciden con los resultados de Totasig & Díaz (2022), los cuales podrían deberse a que el sedentarismo, la desinformación sexual y la limitada actividad social son problemas comunes que afectan a poblaciones globales.

A su vez, el presente estudio demostró que la personalidad y satisfacción, la toxicidad y la familia y amigos fueron los puntajes más altos del instrumento FANTÁSTICO. Lo anterior es congruente con la investigación de Lara *et al.* (2018) donde encontraron también promedios altos en las subescalas de satisfacción y amigos toxicidad, lo que indica que este patrón es recurrente. Es probable que el instrumento FANTÁSTICO esté capturando aspectos clave del bienestar que son comunes en diferentes estudios, destacando la importancia de mantener relaciones sociales positivas y un estilo de vida estructurado como componentes centrales de un buen estilo de vida.

## Conclusión

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios del área de la salud, particularmente los estudiantes de odontología a través de los hallazgos de la presente investigación, pudieran estar reflejados por las interacciones de los diversos factores, tales como los individuales, sociales y académicos. En este estudio se observó que los hombres tienden a presentar mejores estilos de vida en compa-



ración con las mujeres. También se identificó que los estilos de vida de los estudiantes de odontología tienen un impacto significativo en la prevalencia de factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles. La alta proporción de hábitos poco saludables, como la inactividad física, la alimentación desequilibrada, las afectaciones del sueño y los niveles elevados de estrés que se reflejaron en los hallazgos, podrían reflejarse en la presencia de sobrepeso, obesidad e hipertensión arterial a largo plazo, condiciones que, si bien pueden pasar inadvertidas en etapas tempranas de la vida como se presenta en esta muestra, predisponen al desarrollo de patologías crónicas con consecuencias clínicas y sociales de relevancia médica en el futuro como lo marca la literatura.

Desde un punto de vista de salud pública, los resultados de este trabajo exponen la importancia de implementar programas de intervención temprana que para la prevención de las enfermedades no transmisibles desde la juventud, particularmente en poblaciones estudiantiles con altos niveles de demanda académica.

Asimismo, se sugiere involucrar a los docentes y familiares de los estudiantes que contribuyan en la promoción de estilos de vida saludables. Su participación puede favorecer a la detección temprana de conductas de riesgo brindando un apoyo emocional, contribuir a que los alumnos expresen sus necesidades para adoptar estrategias para obtener una mejor calidad de vida y un mejor rendimiento académico.

### Consideraciones éticas

**Protección de personas.** No se realizó ningún tipo de experimento o intervención que pudiera dañar a los participantes.

**Confidencialidad.** No se proporcionan datos que puedan identificar a los sujetos de estudio.

**Conflicto de interés.** Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

**Financiamiento.** Ninguno.



## Referencias

- Ballinas, Y. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(2), 34-35. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n2.45> antes Sueldo
- Barriga Silva, T. A.(2020). Instrumento «Fantástico» para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 3(1), 61-74. <https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4502>
- Becerra, A. T. & Santellan, P. A. (2017). Mujeres: entre la autonomía y la vida familiar. Noésis. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 27(53), 121-139. <https://doi.org/10.20983/noesis.2018.1.6> antes Romero & Palafox
- Brito-Suárez, J. M., Alpuche, A. & Gutiérrez, C. (2023). Estados emocionales y hábitos en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio transversal. *Investigación en Educación Médica*, 12(45), 44-51. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2023.45.22461>
- Cabrera, J. S. (2016). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Dehuidela/Revista Latinoamericana de Derechos Humanos* (San José), 26(2), 37. <https://doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14(12), 23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Casino, J., Urzua, R. & Ulloa, D. L. (2009). Estilos de vida y nivel de actividad física de los alumnos de kinesiología de la Universidad de las Américas (Chile) durante el primer semestre del año 2008. *Kronos: Revista Universitaria de la Actividad Física y el Deporte*, 8(16), 39-44. <https://abacus.universidadeuropea.es/handle/11268/3223>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M. J. & De la Cruz-Vargas, J. A. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(3), 57-65. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v16.n2.670>
- De la Guardia Gutiérrez, M. A. & Ruvalcaba, J. C.. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. <https://doi.org/10.19230/10.19230/jonnpr.3215>
- Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676>
- Herazo Beltrán, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E. & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*, 38, 547-



551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871> antes solo Beltrán
- Hernández-López, E. A. & De-Blas-Rangel, A. R. (2023). Análisis de confiabilidad y de constructo del instrumento FANTASTIC MEX-A para medir el estilo de vida de adultos mexicanos. Estudio piloto bicéntrico en un cuartel general y una universidad privada. *Revista de sanidad militar*, 77(2), 1-22. <https://doi.org/10.56443/rsm.v77i2.326>
- Hernández Navarro, A., Tamparillas Serrano, L., Malo Gracia, S., Sarasa Lerí, E., Yoldi Bermejo, M. C. & Anglés Gil, V. (18 de abril de 2024). Impacto del ejercicio físico en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2: Revisión integral de la evidencia y recomendaciones para la práctica clínica. *Revista Sanitaria de Investigación*. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/impacto-del-ejercicio-fisico-en-el-manejo-de-la-diabetes-mellitus-tipo-2-revision-integral-de-la-evidencia-y-recomendaciones-para-la-practica-clinica/>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education. En cuerpo solo Sampieri
- Ibarra-Mora, J. L., Vall-Llovera, C. V. & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A. & Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana Órgano Oficial de la Facultad de Odontología UNAM*, 22(3), 144-149. <https://doi.org/10.22201/fo.1870199xp.2018.22.3.68234>
- Lizandra, J. & Gregori-Font, M. (2020). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199-211. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122>
- Morse, Z. & Dravo, U. (2007). Stress levels of dental students at the Fiji School of Medicine. *European Journal of Dental Education*, 11(2), 99-103. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2007.00435.x>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1998). *Informe sobre la salud en el mundo 1998 La vida en el siglo XXI: una perspectiva para todos: resumen de orientación*, Ginebra, Suiza. <https://iris.who.int/handle/10665/63886>
- Pérez, M. A. (2022). Promoting Healthy Lifestyle among College Students. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 434-435. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4784>
- Ramírez-Angel, L. M. & Riaño-Casallas, M. I. (2022). Equilibrio trabajo-vida y su relación con la salud mental en trabajadores de diferentes profesiones: una revisión sistemática. *EAN Revista*



*Escuela de Administración de Negocios*, (92), 208-252. <https://doi.org/10.21158/01208160.n92.2022.3335>

- Ramírez, E., Calderón, Z. G., Arias, J., Ruvalcaba, J. C. & Rivera, L. A. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068> (antes Moreno et al 2019)
- Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud*. (02 de abril de 2014). Diario Oficial de la Federación [DOF]. Secretaría de Gobernación. [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg\\_LGS\\_MIS.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf)
- Sagnay-Llinin, G. S. & Ocaña-Noriega, J. R. (2024). Análisis de la Alimentación de los Adultos Mayores y su Influencia en las Enfermedades Crónico no Transmisibles. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 8(5), 143-156. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13285](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13285)
- Suarez, M. E., Navarro, M. J., Carballo, D. R., López, L. V. & Recalde, A. C. (2020). *Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes*. *ENE, revista de enfermería*, 14(3), 1-13. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&tlng=es) antes Elisa
- Totasig, D. E. & Díaz, B. P. (2022). Prácticas de vida saludable en los estudiantes de la carrera de enfermería. *Brazilian Journal Of Health Review*, 5(4), 16801-16811. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n4-233>
- Valverde, M. (2021). Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(1), 19-26. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478>
- Villar, M., Ballinas, Y., Gutiérrez, C. & Angulo-Bazán, Y. (2016). 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*, 1(2), 17-26. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2016.12.15>
- World Health Organization [WHO]. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud dice la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Yao, X., Wen, S., Song, Z., Wang, J., Shen, Y. & Huang, X. (2024). Work-family conflict categories and support strategies for married female nurses: a latent profile analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1324147>