

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LA CIUDAD DE LIMA

Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo\*  
Universidad de San Martín de Porres  
Escuela Profesional de Psicología

Recibido: 29 de agosto 2005

Revisado: 6 de setiembre 2005

Aceptado: 18 de octubre 2005

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo identificar y comparar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios según sexo. La muestra estuvo conformada por 231 estudiantes de una universidad particular de Lima, entre varones y mujeres, de primer y segundo ciclo de una escuela de psicología. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, el mismo que identifica los estilos de vida saludables de tres factores: Factor 1 (Actividades Lúdico - deportivas), Factor 2 (Satisfacción Académico Familiar) y Factor 3 (Consumo de alimentos). Para el análisis de los datos se utilizaron tablas de distribución de frecuencias, porcentajes, medias, Prueba de Levene y Prueba T para la igualdad de Medias. En términos generales se concluye que los estilos de vida corresponden a un nivel óptimo. Sin embargo al interior de cada factor se observa que los estudiantes no practican regularmente actividades lúdicas y dentro de las actividades deportivas prefieren deportes individuales (caminata) y colectivos (aeróbicos). En cuanto al consumo de alimentos, prefieren alimentarse de pan, cereales, tubérculos, frutas frescas, vegetales de hojas crudas y cocidos, carnes, gaseosas y comida rápida. En cuanto a las diferencias según sexo, no se observaron diferencias en cada uno de los factores, como factores generales.

**Palabras claves:** Estilos de vida saludables, estudiantes universitarios, deportes, consumo de alimentos, satisfacción académica, satisfacción familiar.

## ABSTRACT

The present study has two objectives to identify and compare the healthy life styles of the university students between genders. The sample was formed by 231 students from a private university in Lima, between males and females from the first and second cycles of a Psychology School. The instrument used was The Healthy Life Style Questionnaire, which identifies the healthy life styles of three factors: Factor I (Game - Sport Activities), Factor 2 (Family - Academic Satisfaction) and Factor 3 (Food Consumption). For the data analysis were used the frequency distribution charts, percentage charts, Levene's Test and T's Test, for equal arithmetic mean. In general, it is concluded that there are good healthy life styles. However, in each factor, the students do not practice games activities regularly and about the sport activities they prefer individual sports (long walk) and collective sports (aerobics). Talking about the food consumption, they prefer to eat bread, cereal, root vegetables, fresh fruits, cooked and raw leaf vegetables, meat, sodas and fast food. In relation to the differences about gender, there were no differences in each factor, as general factors.

**Key Words:** Life styles, university students sports, food consumption, academic satisfaction, family satisfaction.

En la actualidad, el estilo de vida, constituye un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos. Resulta importante en la medida que permite caracterizar a las personas que nos rodean y ubicarlas en categorías o en niveles, en función de la manera como viven y dirigen su conducta.

Becoña, Vásquez & Oblitas (1999) señalan que los estilos de vida saludables son acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a

largo plazo, repercuten en su bienestar físico y en su longevidad.

Los estilos de vida saludables permiten ir traduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas que tanto individual como colectivamente da forma cotidiana, mejora su calidad de vida (Infiesta, Bimella, Garrucho & March, 2004).

En el presente estudio, se consideran a los estilos de vida saludables como el conjunto de comportamientos frecuentes que realiza un individuo orientados al mantenimiento de la salud física y mental, entre los

\*Correo electrónico: mpgrimaldo@psicologia.usmp.edu.pe

cuales se encuentran: el consumo de alimentos, práctica de actividades al aire libre y deportes, uso del tiempo libre, y calidad de las relaciones afectivas.

A continuación se darán a conocer los principales aspectos que se encuentran involucrados en los estilos de vida de un joven, los cuales se encuentran agrupados en tres áreas:

#### **ÁREA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS**

Está referida a las distintas actividades lúdicas y deportivas realizadas por el joven estudiante universitario sólo o en compañía de pares. Estos comportamientos están referidos a los deportes que practica y la manera en que utiliza su tiempo libre orientado a actividades lúdicas.

Se conoce que a nivel deportivo se han propuesto diferentes clasificaciones que parten de diversos criterios: pedagógicos, psicológicos, antropológicos o de intencionalidad y modalidad deportiva. Sin embargo en el presente estudio, los deportes se clasificarán en función a la situación de enseñanza/aprendizaje, siendo estos los siguientes: deportes individuales (caminata, trote, atletismo, ciclismo, gimnasio, natación, entre otros), colectivos o de pareja (aeróbicos, fútbol, fulbito, básquet, tenis, voley, ajedrez, ciclismo, entre otros), de combate (box, vale todo, karate, judo, taekwondo, entre otros) y al aire libre (deportes de aventura: canotaje, ciclismo de montaña, ala delta, parapente y deportes acuáticos entre otros).

#### **ÁREA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS**

Este rubro está referido a la calidad y a la frecuencia del consumo de los alimentos que se consumen, de tal forma que permitan mantener una nutrición adecuada o que afecten el estado de la salud de los jóvenes.

En la actualidad y en nuestro contexto los patrones de consumo alimentario, en muchos casos, constituyen un problema de interés familiar. En muchos hogares, los modelos plásticos, que se observan en la televisión, influyen en la percepción que tienen principalmente los jóvenes en relación al ideal de imagen corporal.

Los especialistas aconsejan que la alimentación recibida debe ser variada, de tal forma que cuanto mayor sea la variedad de alimentos, menor será el riesgo de enfermar por carencia. De la misma manera, sugieren equilibrar la ingestión de alimentos en proporción a la energía que el organismo produce. La mode-

ración en el consumo, constituye otro aspecto importante, principalmente en el consumo de grasas, sodio y azúcares.

Por otro lado, existen varias formas de clasificar a los alimentos, sin embargo para el presente estudio se ha considerado la Pirámide Alimentaria. En la base de ella se encuentran los cereales y tubérculos (pan, arroz, maíz, trigo, pastas, papa, camote, yuca, etc.); luego se ubican las frutas (frescas, cocidas o en lata); seguidamente los vegetales (de hojas crudas, cocidos y cortados crudos); así también se encuentran las proteínas (carnes de ave, res, cerdo, pescado, huevos y menestras); posteriormente los lácteos y sus derivados (yogurt, queso) y finalmente los azúcares y grasas (golosinas, gaseosas, helados, comida rápida, snacks, etc.).

#### **ÁREA DE SATISFACCIÓN ACADÉMICA Y FAMILIAR**

La satisfacción académica se refiere al estado de agrado que experimenta el estudiante en sus relaciones interpersonales en el ámbito educativo, lo cual se expresa en su trato con los profesores, percepción de su centro de estudios universitarios, las relaciones con sus compañeros de estudio y aspiraciones académicas.

Este rubro de evaluación considera el área personal social, en donde se ubica también la calidad de satisfacción de las relaciones afectivas que el estudiante tiene en el ámbito familiar y universitario.

Respecto a la satisfacción familiar se hace referencia a la calidad de la satisfacción de las relaciones afectivas con sus padres, hermanos y otros parientes.

Según Bravo de la Rueda (2002), la satisfacción familiar se mide a través de dos factores: cohesión familiar y adaptabilidad familiar.

En el presente estudio la satisfacción familiar se revela a partir de las respuestas a los siguientes ítems: presencia de favoritismo, motivación para llevar a cabo los proyectos, adecuada comunicación entre sus miembros, satisfacción por haber nacido en su familia, percepción de otras personas respecto a mi familia y normas y reglas.

Dentro de las investigaciones a nivel internacional que han trabajado el tema de estilos de vida encontramos, entre otras las siguientes:

Sánchez-López & Aparicio (2001) investigaron acerca de la medida del estilo de vida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos. La muestra estuvo con-

formada por 84 participantes en la ciudad de Madrid, de las cuales 64 fueron mujeres y 18 varones, entre 19 y 59 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron: El Autoregistro de Distribución del Tiempo (ADIT) y el Inventario de Estilos de Personalidad (MIPS). Para el análisis de los datos se realizó a partir de clusters para cada uno de los grupos de variables. Se concluyó que el autoregistro ADIT, se presentó como un instrumento válido para ser usado como medida operativa del estilo de vida del sujeto, ya que permitió analizar las actividades realizadas por los participantes.

Balguer & Pastor (2001) estudiaron acerca de la relación que existe entre el autoconcepto y los estilos de vida en la adolescencia media. La muestra estuvo conformada por 510 estudiantes de secundaria, con una edad promedio de 16.31 años, entre varones y mujeres. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Conducta de Salud en Escolares y el Índice de Estilo de Vida. Para el análisis de los datos se utilizaron la desviación estándar, media aritmética, distribución de frecuencias y, porcentual y Chi Cuadrado. Concluyeron que cuanto mayor era el autoconcepto, los jóvenes presentan un estilo de vida más saludable.

En nuestro contexto, Arellano (2000) identificó los estilos de vida en el Perú. La muestra estuvo conformada por 3000 participantes entre 18 y 69 años de edad, de diferentes departamentos del Perú. El instrumento aplicado fue un Cuestionario con preguntas dirigidas a determinar características conductuales, de consumo, psicográficas, socioeconómicas y demográficas, entre otras. La información fue analizada a partir de métodos multivariados, análisis factorial y cluster. Se encontró que los peruanos se pueden agrupar en nueve estilos de vida claros y diferenciados: los conservadores, los tradicionales, los progresistas, los sobrevivientes, los adaptados, los trabajadores, los afortunados, los emprendedores y los sensoriales.

A partir de todo lo anteriormente expuesto, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida saludables de un grupo de estudiantes universitarios de los dos primeros ciclos de una universidad particular de la ciudad de Lima?

### Objetivo General

- Identificar y comparar los estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de Lima, según sexo.

### Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes universitarios
- Comparar los estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes universitarios según sexo.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### DISEÑO

El diseño de la presente investigación corresponde a un estudio descriptivo - comparativo.

### MUESTRA

El muestreo seleccionado para la presente investigación, fue de tipo Intencional. La muestra estuvo conformada por 231 estudiantes de primer y segundo ciclo de psicología de una universidad particular de Lima, de ambos sexos, cuyas edades fluctuaron entre 18 y 25 años.

### Criterios de inclusión de la muestra:

- Edades: 18 a 25 años
- Ciclo de Estudios: 1ro y 2do
- Participación: Voluntaria
- Universidad: Particular

### Criterios de exclusión de la muestra:

- Nacionalidad: Extranjera
- Condición: Padeecer de trastornos sensoriales severos.

A continuación se presentan las características más importantes de la muestra. En la Tabla 1 se observa que el 75.8% de participantes son mujeres, mientras que 24.2% son varones.

**Tabla 1**  
**Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según el Género**

Sexo	N	%
Varón	56	24,2
Mujer	175	.75,8
<b>Total</b>	<b>231</b>	<b>100,0</b>

### INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables. El objetivo general de este instrumento es identificar los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios. Las áreas que evalúa son las siguientes: Actividades Lúdico Recreativas, Consumo de alimentos y Satisfacción Académico Familiar.

Los reactivos correspondientes al área socio demográfica se presentan para ser respondidos a partir de un conjunto de alternativas. Los ítems referidos al área económica se presentan en forma de preguntas cuyas alternativas de respuesta se encuentran en el cuestionario. Los reactivos correspondientes a las otras áreas (Actividades lúdicas y deportivas, Consumo de alimentos y actividades relacionadas y Satisfacción académica y familiar) se presentan en formato de tabla para ser respondidas a partir de alternativas de selección múltiple.

En relación a las alternativas de respuesta, estas se encuentran orientadas a la frecuencia, considerándose los siguientes criterios: siempre (todos los días), frecuentemente (2, 3, 4 o 5 días a la semana), a veces (1 día a la semana), casi nunca (menos de 4 veces al mes) y nunca.

El instrumento posee validez de contenido obtenida a partir del método de criterio de Jueces, para lo cual se utilizó el Coeficiente V de Aiken. Para ello se consultó con 10 psicólogos especialistas que ostentaban el Título de Licenciado, y/o el Grado de Maestro y/o Doctor en la especialidad de Psicología.

El resultado obtenido de este proceso, fue una validez significativa del instrumento a un nivel de significancia de 0,05, en todos los ítems.

Este instrumento cuenta con validez de constructo, en primer lugar se identificó el número de factores mediante la remoción de clusters con baja carga factorial. Para este tipo de análisis se tomó en cuenta el método de extracción de factores y la rotación de factores. En la segunda fase se estableció la estructura final a partir del método de extracción para la factorización de ejes principales y la estructura final rotada. Se utilizó también la correlación de Pearson. En cuanto a la validez divergente/convergente, el factor 1 (Actividades Lúdico Deportivas) correlacionó 0,081; 0,061 y -0,10 con Satisfacción hacia la vida, Calidad de Vida y Orientación hacia la Vida, respectivamente, a un nivel de  $p > 0,05$ . En relación al factor 2 (Satisfacción Académico Familiar), las correlaciones

han sido moderadas y positivas con satisfacción hacia la vida ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,01$ ) y calidad de vida ( $r = 0,60$ ,  $p < 0,01$ ); y baja con Orientación hacia la vida ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,01$ ). Respecto al factor 3 (Consumo de alimentos), correlacionó 0,20 ( $p < 0,01$ ) y 0,28 ( $p < 0,01$ ) con satisfacción hacia la vida y calidad de vida, respectivamente; estas correlaciones, aunque significativas, son de baja magnitud.

La confiabilidad fue determinada a partir del test re-test, para el factor 1 (Actividades Lúdico Deportivas) se obtuvo 0,75, el Factor 2 (Satisfacción Académico familiar) fue de 0,51 y el Factor 3 (Consumo de alimentos) alcanzó un puntaje de 0,74.

### RESULTADOS

Se organiza en función a los objetivos presentados en la primera parte de la presentación:

#### **Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de Lima, según sexo**

Como se aprecia en la tabla 2 respecto a la media para el factor 1 (Actividades Lúdico Deportivas) la media para el grupo femenino es de 52,85 correspondiéndole una categoría de nivel óptimo. En el grupo masculino, la media fue de 67,19, ubicándose en una categoría similar al grupo de mujeres. Respecto al Factor Satisfacción Académica y Familiar el puntaje promedio obtenido fue de 77,69 correspondiéndole una categoría de Nivel Optimo, para la muestra de mujeres y de 76,69 para la muestra de varones. En cuanto al factor Consumo de Alimentos, la muestra femenina obtiene una media de 98 ubicándose en una categoría de nivel Optimo y en la muestra masculina, la media fue de 102 correspondiente igualmente en la misma categoría.

#### **Diferencias en los Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de Lima según sexo**

En la tabla 3 se observa que las diferencias son significativas al 0.01 en el Factor 1, así como en las siguientes sub dimensiones: Deportes Individuales, Deportes Colectivos/Pareja, Deportes de Aventura (Aire Libre), Actividades Lúdicas y Reacciones Emocionales frente a la práctica de Actividades Lúdicas. Todas las diferencias debidas al sexo muestran elevados niveles de significancia estadística, excepto en la sub dimensión de Derrotes colectivos o de Pareja.

**Tabla 2**  
**Medias para cada Factor de los Estilos de Vida según Género**

Factores	Medias según Género	
	Mujer	Varón
Factor 1. Actividades Lúdicas y Deportivas	52,85	67,19
Factor 2. Calidad de la Satisfacción Académica y Familiar	77,69	76,69
Factor 3. Consumo de Alimentos	98	102

**Tabla 3**  
**Diferencias en los Estilos de Vida Saludables según sexo para el factor 1 y sus sub dimensiones**

Pruebas Estadísticas	Prueba de Levene para la Igualdad de Varianzas		Prueba T para la Igualdad de Medias			D Cohen
	F	Sig.	t	gl.	Sig.	
Factor 1 y sub dimensiones						
Factor 1 General	5.295	.022	-6.261	75.138	.000	-1.12
Deportes Individuales	4.729	.031	-3.858	84.026	.000	-0.63
Deportes Colectivos/Pareja	3.060	.082	-7.235	229	.000	-1.11
Deportes de Combate	4.986	.027	-1.525	80.154	.131	-0.26
Deporte de Aventura (Aire Libre)	32.066	.000	-2.805	65.611	.007	-0.58
Actividades Lúdicas	20.782	.000	-5.237	71.564	.000	-0.98
Reacciones Emocionales en Act. Lúdicas	1.392	.239	-4.422	229	.000	-0.68

En la tabla 4, respecto a las diferencias en el segundo factor correspondiente a calidad de las relaciones afectivas, se observa que no existen diferencias entre ambos grupos según el género.

**Tabla 4**  
**Diferencias en los Estilos de Vida Saludables según sexo para el factor 2 y sub dimensiones**

Pruebas Estadísticas	Prueba de Levene para la Igualdad de Varianzas		Prueba T para la Igualdad de Medias			D Cohen
	F	Sig.	t	gl.	Sig. (bilateral)	
Factor 2 y sub dimensiones						
Factor 2 General	.452	.502	.788	229	.431	0.12
Satisfacción Relación Afectiva Académica	.789	.375	.315	229	.753	0.05
Satisfacción Relación Afectiva Familiar	1.442	.231	.665	229	.507	0.10

En la tabla 5 se aprecia que en el factor 3 como dimensión general no se observan diferencias significativas, así como tampoco en las sub dimensiones consumo de alimentos de alta y baja calorías. Así mismo se observa que existen diferencias en la sub dimensión Hábitos alimenticios,  $t(229) = 2.22$ ,  $p = 0.02$ , dichas diferencias han sido moderadamente bajas ( $d$  Cohen =  $-0.34$ ) con puntajes levemente mayores para varones que para mujeres (14.7 vs. 13.83, respectivamente).

**Tabla 5**  
**Diferencias en los Estilos de Vida Saludables según sexo para el factor 3 y sub dimensiones**

Pruebas Estadísticas	Prueba de Levene para la Igualdad de Varianzas		Prueba T para la Igualdad de Medias			D Cohen
	F	Sig.	t	gl.	Sig. (bilateral)	
Factor 3 y sub dimensiones						
Factor 3 General	.412	.522	-.241	229	.810	0.04
Alimentos Alta Caloría	.937	.334	.222	229	.824	-0.03
Alimentos Baja Caloría	.364	.547	-1.601	229	.111	0.24
Hábitos Alimenticios	1.607	.206	2.223	229	.027	-0.34

## DISCUSIÓN

Respecto al primer factor de Actividades Lúdicas Deportivas, en el grupo de estudiantes evaluados se observa que la mayoría de los alumnos no ocupa su tiempo principalmente en actividades lúdicas. Es así como el juego no constituye una actividad importante para los estudiantes, ya que probablemente utilizan su tiempo libre en otro tipo de actividades. Además, al parecer por tratarse de una muestra mayoritariamente femenina, no les interesan las visitas a los casinos, participar en juegos en red o practicar otros juegos como: play station, nintendo 64, pinball o ir al billar.

Respectos a los deportes, se observan preferencias por los deportes individuales. Estos resultados al parecer, se deben a la disponibilidad del tiempo.

Al tratarse de una muestra básicamente femenina, se aprecia que las mujeres tienden a practicar solo a veces algunas actividades deportivas. Ello debido a las características de la cultura occidental, en donde se distinguen tres mitos fundamentales que surgieron en el desarrollo del deporte moderno: la actividad deportiva - atlética masculiniza a las mujeres; la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres; y las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan bien como para ser tomadas en serio (Gallo, Monsalve, Castro, Hopfit & Ochoa (2000).

Los mitos anteriormente citados, en muchos casos llegan a conformar estereotipos que influyen en la decisión de muchas mujeres de iniciarse en una actividad deportiva y que forma parte de la idiosincrasia de nuestro pueblo.

En relación a los deportes de combate y al aire libre, la práctica deportiva es casi nula. Estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Quiroga (2001) en un estudio realizado en Argentina en donde encontró una escasa realización de actividad física y deporte por parte de las mujeres universitarias.

Por otro lado, respecto al factor que comprende la satisfacción Académico Familiar, no se encontraron diferencias según género.

En cuanto al tercer factor referido al consumo de alimentos, encontramos que la mayoría de los estudiantes consumen alimentos con alto valor calórico. Al respecto, es necesario mencionar la importancia que tiene la cultura como elemento orientador en los patrones de consumo alimentario.

Como se sabe, la cultura pasa de generación en generación y consiste en compartir creencias, costumbres

y conocimientos entre los miembros de un grupo. De esta manera la alimentación no está ajena a la influencia de los patrones culturales y es así como muchas de nuestras costumbres, como por ejemplo consumir arroz diariamente o acompañar los cereales con tubérculos, llegan a ser características culturales que nos define y nos identifica culturalmente.

A pesar del alto consumo de alimentos calóricos, se observa que se orientan también por alimentos no calóricos, ello probablemente por tratarse de jóvenes, que están aprendiendo a equilibrar su alimentación o por la influencia que ejercen los medios de comunicación. Estos últimos, se orientan a través del marketing y de la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias, las mismas que supervaloran la esbeltez del cuerpo femenino y la robustez del masculino.

Por otro lado, se observa la presencia de la nueva tendencia en los hábitos alimenticios, como es el consumo de comida rápida. Ello se relaciona con los cambios que se aprecian a nivel mundial. Al respecto, la Dirección General de Salud Pública Española (2003) plantea que el mundo de hoy está convertido en una aldea global y bajo la presión de multinacionales que hacen de la publicidad un valioso instrumento de convicción, se ha producido una gran uniformidad en los hábitos alimentarios, especialmente entre los jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARELLANO, R. (2000). *Estilos de Vida en el Perú. Cómo somos y pensamos los peruanos del siglo XXI*. Lima: Consumidores & Mercados.
- BALGUER, I. & PASTOR, Y. (2001). *Un estudio acerca de la relación entre el autoconcepto y los estilos de vida en la adolescencia media*. Serie en Internet. Recuperado de <http://www.psicología-online.com/ciopa2001/actividades/56/> el 10 de Abril del 2002.
- BECOÑA I., Vásquez, F. & Oblitas, L. (1999). *Promoción de los Estilos de Vida Saludables: ¿Realidad o Utopía?*. En: Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Vol. XVII. 2. 170-228
- BRAVO DE RUEDA, M. (2002). *Relación entre niveles de estrés y satisfacción familiar en trabajadores de una empresa de Lima*. Tesis para optar el Grado de Maestra en psicología en la Universidad de San Martín de Porres.
- DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA ESPAÑOLA. (2003). *Alimentación en la Infancia*. Serie en Internet. Disponible en: [http://www.msc.es/Diseno/proteccion\\_Salud/proteccion\\_infancia.htm](http://www.msc.es/Diseno/proteccion_Salud/proteccion_infancia.htm). Recuperado el 28.08.2004

GALLO, L., MONSALVE, O., CASTRO, J., HOPFIT, H. OCHOA, V. (2000). *Participación de las mujeres en el deportes y su rol social en el área metropolitana del Valle del Aburra*. Medellín. Instituto Universitario de Educación Física.

INFIESTA, J., BIMELLA, J.; GARRUCHO, G. & MARCH J. (2004). *Estilos de Vida y Juventud*. Serie en Internet. Disponible en: [www.ilo.org/public/spanish/region](http://www.ilo.org/public/spanish/region). Recuperado el 10 de febrero del 2004.

QUIROGA, S. *Estudiantes, universidad y deporte*. (2001). En: Revista Digital. Año 7. No. 42. Serie en Internet. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd42/estud.htm>. Recuperado el 10 de Febrero del 2004.

SÁNCHEZ-LÓPEZ, M. & APARICIO, M. (2001). *Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos*. En: Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Vol XIX. P. 15-22.