

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte

Body image and lifestyle (physical activity, diet, alcohol and tobacco) of sport sciences' students

Sergio Cepeda-Quintanar, Sheila Sánchez-Castillo, Arturo Díaz-Suárez, Guillermo F. López-Sánchez

Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, España

Autores de correspondencia:

Sergio Cepeda-Quintanar sergioc17@hotmail.es

Guillermo F. López-Sánchez gfls@um.es

Cronograma editorial: Artículo recibido: 04/07/2019 Aceptado: 14/08/2019 Publicado: 01/09/2019

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Resumen

Un estilo de vida sedentario puede aumentar la probabilidad de sufrir enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares. El objetivo de este estudio fue analizar si algunos comportamientos (como beber o fumar) afectan además a la imagen corporal que se tiene de sí mismo, ya que la discrepancia entre la imagen percibida y la deseada puede relacionarse con enfermedades mentales. La muestra estuvo compuesta por 134 universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia. Se analizó variables relacionadas con la actividad física, hábitos alimentarios, consumo de alcohol y tabaco y por último con la imagen corporal. Se utilizó un cuestionario que incluía las siluetas de Stunkard para analizar la percepción de la imagen corporal de los participantes. Se usó el programa estadístico SPSS 20.0 y el Microsoft Office Excel 2007. Se apreció insatisfacción corporal en ambos sexos, sobre todo en fumadores, así como en mujeres, que preferirían ser más delgadas. Los sujetos encuestados mostraron llevar una vida activa, por encima del de otros estudios y sin diferencias de género. Aquellos que estaban satisfechos con su imagen corporal o deseaban verse más grandes empleaban más tiempo en ejercicios vigorosos que el resto.

Palabras clave

Estilo de vida; imagen corporal; hábitos de vida saludable; actividad física; insatisfacción corporal.

Abstract

People's lifestyles can increase the risk of suffering non-communicable diseases. The purpose of this study was to analyse if these behaviours (such as drinking or smoking) may affect the body image we have of ourselves; as discrepancy between perceived and desired body image can be linked to mental illnesses. The sample was formed by 134 students of Physical Activity and Sport Sciences from Murcia University. Variables associated to physical activity, dietary habits, alcohol and tobacco consumption and body image were studied. A survey with Stunkard silhouettes was used in order to analyse body image perception from the subjects. SPSS 20.0 and Microsoft Office Excel 2007 were used. Body dissatisfaction was found in both sexes, mainly in smokers and women (who preferred to be thinner). The participants showed a high physical activity level, higher than in other studies and with no gender differences. Those who were satisfied with their body image or would like to see themselves bigger, did more vigorous physical activity than the others.

Keywords

Lifestyle; body image; healthy habits; physical activity; body dissatisfaction.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Introducción

Se puede definir estilo de vida (EV) como la forma común que un individuo tiene de desarrollar su existencia en su propio entorno (extraído con modificaciones del diccionario MerriamWebster, 2018). Otros autores definen de manera similar el EV como aquello que hace referencia, principalmente, a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida (MV) de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo (Fernández del Valle, 1996). El concepto EV se puede referir a grupos, comunidades y sociedades, englobando hábitos, actitudes, intereses, opiniones y comportamientos. Por otro lado, debe diferenciarse y no confundirse con el MV, el cual hace alusión a las condiciones económicas en las cuales el individuo o individuos desarrollan su propio EV (Gómez Espinosa, 2008).

Los EV que las personas elijen llevar las pueden conducir hacia comportamientos considerados poco saludables y convertirse a la larga en factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), entre ellas las cardiovasculares, siendo esta una de las principales causas de fallecimiento en los países desarrollados (Laguado Jaimes, 2014), entre ellos España, en dónde un reciente estudio sitúa el porcentaje de fallecimientos por ECNT en el 92,8%, siendo los principales determinantes de salud el consumo de alcohol, el tabaquismo y la obesidad infantil (Soriano et al., 2018), es decir, el EV puede jugar un papel determinante en la prevención de estas enfermedades y en la salud de los ciudadanos que forman parte de las sociedad.

El EV actual ha cambiado y sigue haciéndolo, está en permanente evolución y desarrollo y se ve influenciado por los patrones de comportamiento, las conductas, creencias, conocimientos y hábitos que se van adquiriendo durante la vida y que son influenciados por nuestro entorno más cercano (la familia, amigos, círculo laboral o formativo, etc.) y por la sociedad y la educación que recibimos (Álvarez Gasca, Guillén Cadena, Ríos Saldaña, y Jiménez Martínez, 2011). Es por ello que se puede tener razones suficientes para pensar que el EV de los estudiantes universitarios será diferente al del resto de adultos jóvenes en otros

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

niveles académicos o en el mundo laboral ya que el ambiente en el que estos se desarrollan arroja marcadas diferencias. En primer lugar, la entrada en la universidad implica asumir responsabilidades al suponer el alejamiento del hogar familiar, lo que conlleva un menor control parental, lo que convierte a la población universitaria, por su EV en un grupo de población potencialmente vulnerable nutricionalmente (Roldán, Herreros, De Andrés, Sanz, y Azcona, 2005) y no sólo en este aspecto, ya que se pueden desarrollar otros hábitos de vida también poco saludables, como el aumento del consumo de alcohol y tabaco. La tasa de universitarios que asegura beber alguna vez a la semana se sitúa cercana al 60% y, que fuman habitualmente, muy próxima al 30% (Jiménez, Franco, Beamonte, Marqueta, y Gallardo, 2009; Mantilla-Tolosa, Gómez-Conesa, y Hidalgo-Montesinos, 2011; Ruiz Olivares, Valentina, Pino, Herruzo Javier, y Ruiz Olivares, 2010).

El llevar un EV poco saludable no solamente conlleva una mayor probabilidad de padecer ECNT (Laguado Jaimes E, 2014), sino que además podría repercutir en el rendimiento académico de los estudiantes como algunos estudios sugieren (Vargas, Becerra, y Prieto, 2010).

¿Influye la carrera por la que se opte estudiar en el mantenimiento de un EV saludable? Seguramente sí, como ya se ha constatado en estudios que se centran en analizar el EV de estudiantes de Nutrición y Dietética (una carrera universitaria al igual que la de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte centrada en el desarrollo de buenos hábitos en el EV) que demuestran mantener mejores resultados en comparación con estudiantes de otras carreras (Durán Agüero et al., 2012).

El consumo de alcohol es considerado desde hace años como el tercer factor de riesgo para la salud en los países industrializados y el principal en los países en desarrollo (World Health Organization (WHO), Department of Mental Health and Substance Abuse, 2004). No solo afecta a adultos, algunos estudios muestran que ya en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) con sujetos de edades comprendidas entre 12 y 18 años un 20,9% de los jóvenes se considera consumidores habituales de esta sustancia (Avellaneda, Pérez, y Font-

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Mayolas, 2010) o tienen un consumo dependiente (22.6%) o dañino (16.4%) (Alonso-Castillo, Yañez-Lozano, y Armendáriz-García, 2017).

En el mundo se estima que los consumidores de alcohol ascienden a 2.000 millones de personas y el alcoholismo puede conllevar enfermedades, trastornos y lesiones como diferentes tipos de cáncer, cirrosis, crisis epilépticas, y, además de ECNT, también homicidios y accidentes de tráfico, entre otros. El tabaco en cambio tiene menos consumidores, alrededor de 650 millones, aunque la tasa de muertes atribuida a esta droga es catastrófica: 1 de cada 10 adultos muere por su causa, produciendo 5 millones de muertes al año (Salazar, Varela, Cáceres, y Tovar, 2006).

Mantener hábitos saludables es más probable en edades adultas si se dan durante una edad temprana y se inculcan desde la infancia, como por ejemplo una dieta equilibrada, mantener horarios y rutinas de sueño y descanso o la práctica de ejercicio físico (Raitakan et al., 1994; Riddoch y Boreham, 1995). Dentro de estos hábitos saludables en edades tempranas hay que dar especial importancia a la actividad física (AF) por encontrarse en fases de crecimiento y desarrollo (Moore, 1997), siendo además una actividad que ayudará a combatir el ocio sedentario y sus diferentes consecuencias, como la obesidad infantil (Vázquez, Zapico, Díez, y Rodríguez, 2008; Zapico, Vázquez, Rodríguez, y Díez, 2009).

De acuerdo con Rodríguez Ordax, algunos hábitos nocivos para la salud como el tabaquismo y el consumo de alcohol y otras drogas perjudiciales parecen iniciarse también durante la adolescencia y está muy extendida, en amplios sectores de nuestra sociedad, la opinión de que la práctica de actividades deportivas, el ejercicio y la actividad física en general pueden ser elementos disuasorios de la iniciación de los jóvenes en estos hábitos nocivos (Rodríguez Ordax, Abajo Olea, y Márquez, 2004).

Por otra parte, llevar un estilo de vida saludable (EVS) no consiste solamente en no consumir drogas y llevar a cabo una buena nutrición. Los efectos nocivos de los hábitos sedentarios de vida, a los que nos han conducido las nuevas tecnologías y las características de nuestros ámbitos laborales y de ocio, son bien conocidas, y el desarrollo de un estilo de vida activo resulta fundamental para una adecuada prevención y disminución en la incidencia

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

de patologías cardiovasculares, enfermedades metabólicas e isquémicas y cáncer (Martínez-Gómez et al., 2010; Rodríguez Ordax et al., 2004; Varo Cenarruzabeitia, Matínez Hernández, y Martínez-González, 2003). Esta afirmación está ampliamente constatada por diversos estudios y no solamente se puede encontrar en poblaciones generales, sino también en muestras específicas de población universitaria (Acosta, 2013; Ruiz, Ruiz, Vicente, y Vegara, 2012). Respecto a la relación entre condición física e imagen corporal en estudiantes universitarios, se ha comprobado que aquellos alumnos que creen que deben adelgazar son los que han mostrado peores valores de condición física (González-Carcelén, López-Sánchez, Sánchez-García, Ibáñez Ortega, Díaz Suárez, 2018; Serpa, Castillo, Gama, Jiménez, 2017).

Unos malos hábitos de vida pueden llevar además de a estas patologías hacia otros problemas como la disconformidad con el propio cuerpo, lo cual puede desembocar en problemas de inadaptación social aumentando también la incidencia de patologías psicológicas como la depresión. Esto nos lleva al siguiente concepto: la imagen corporal.

El concepto imagen corporal (IC) es un constructo teórico muy utilizado en el ámbito de la psicología, la psiquiatría, la medicina en general o incluso la sociología que abarca autopercepciones, pensamientos, sentimientos y acciones referentes a nuestro propio cuerpo, principalmente a su apariencia (Gracia Blanco, 1999). Otros autores definen IC como la representación mental del tamaño, figura y la forma de nuestro cuerpo, es decir, cómo nos vemos y cómo pensamos que los otros nos ven físicamente (Salazar Mora, 2008). Raich (citado en González-Carcelén, López-Sánchez, Sánchez-García, Ibáñez Ortega, Díaz Suárez, 2018) define de forma más dinámica la IC como sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo (Raich, 2000). Sin embargo, no existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal, o cómo se evalúa, ni cómo se manifiesta una alteración de ella (Baile-Ayensa, 2003).

El objetivo de este trabajo radica en analizar si el estilo de vida que se lleva puede influir en la percepción que el sujeto tiene de su IC percibida y su IC deseada, analizando el estilo de vida en una muestra de estudiantes del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia y poniendo el foco sobre el consumo de tabaco y

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

alcohol, actividad física y dieta, y analizando las discrepancias y si existen diferencias entre género.

La hipótesis es que aquellos estudiantes que tienen un mejor EV (menos consumo de alcohol y tabaco y mejores hábitos de nutrición y más tiempo empleado en realizar actividad física) tendrán una mejor percepción de su IC, es decir, la discrepancia que existe entre la IC actual y la IC deseada será menor.

Material y métodos

Esta investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad de Murcia y los datos fueron tratados de forma anónima, no siendo necesario incluir el nombre al rellenar el cuestionario.

Diseño.

El diseño del presente estudio fue descriptivo de corte transversal.

Muestra.

La muestra se obtuvo en la Facultad de Ciencias del Deporte de San Javier de la Universidad de Murcia y el criterio empleado fue ser estudiante de grado de la misma. Todos los sujetos a los que se le pasó el cuestionario aceptaron y firmaron un consentimiento informado. Estuvo compuesta por 134 participantes, de los cuales 94 eran de sexo masculino (70,15%) y 40 de sexo femenino (29,85%) de todos los cursos y un rango de edad de 18 a 31 años, situándose la media de edad en 21,36 (D.T. 2,440).

Instrumentos.

Se utilizó un cuestionario en el cual se encontraba el método de siluetas corporales diseñado y validado por Stunkard (Stunkard, Sørensen, y Schulsinger, 1983), en el que se muestran nueve figuras de siluetas corporales, tanto de hombres como de mujeres, que van desde muy delgado a obeso (figura 1):

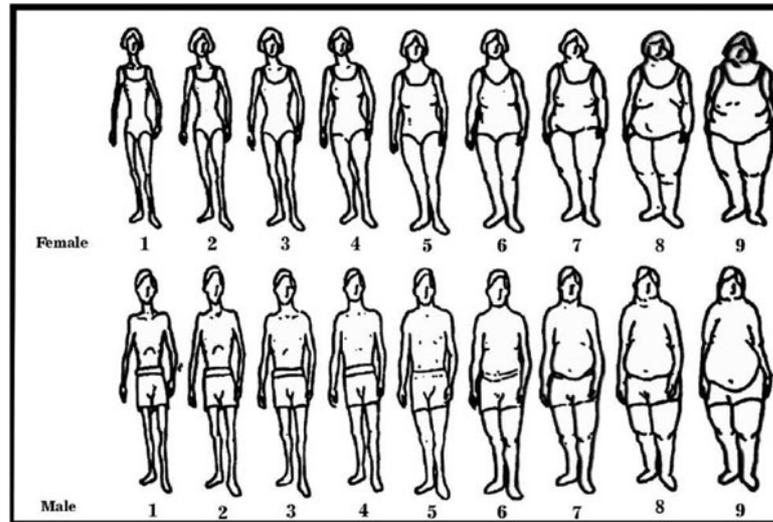


Figura 1. Siluetas de Stunkard.

Para medir la IC los sujetos debían contestar a las siguientes preguntas: ¿realmente a cuál de las figuras te pareces? y ¿A cuál de las figuras te gustaría parecerte? Y los sujetos debían de seleccionar dos figuras: la que más creen que se aproxima a su silueta y la que de verdad les gustaría que fuese la suya. Esto permite conocer la IC con un instrumento sencillo, fácil de usar, rápido, económico, ampliamente reproducible y además arroja el dato de si existe discrepancia entre la figura de la IC percibida y la deseada. Del cuestionario se obtienen, por tanto, tres medidas: IC actual, IC deseada y la discrepancia (deseada-actual), la cual puede interpretarse como una medida de insatisfacción con la imagen corporal al no corresponderse la IC actual con la deseada. En el caso de no existir discrepancia se interpreta como que el sujeto está contento con su IC, en el caso de que exista una discrepancia positiva se interpreta como que el sujeto tiene deseo de ser más grande y si la discrepancia es negativa se interpreta como que el sujeto desea verse más delgado (Stunkard et al., 1983).

El cuestionario que se pasó a los estudiantes contaba con una segunda parte elaborada ad hoc y que recopilaba datos sobre actividad física, dieta y consumo de alcohol y tabaco.

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

El primer apartado estaba dividido en dos preguntas (actividad física intensa y actividad física moderada) en el cual los sujetos debían de contestar cuántos días y cuántos minutos a la semana realizaban de cada una.

El apartado dieta estaba dividido en 8 preguntas diferentes: comidas al día, verduras al día, frutas al día, pescado o marisco a la semana, productos lácteos a la semana, dulces, patatas fritas, comida rápida a la semana, litros de líquido al día, litros de bebidas azucaradas al día.

Y por último el apartado de alcohol y tabaco en el cual los estudiantes debían de contestar con el número de veces que beben alcohol a la semana y cigarrillos que fuman al día.

Este trabajo se centrará en todas las variables, AF, dieta y consumo de alcohol y tabaco, para determinar si existe un EV saludable en los sujetos y si este tiene relación con la percepción que se tiene de la IC.

Para ello se hará una revisión de los manuales internacionales más recientes sobre EVS, para comprobar cuáles son considerados buenos hábitos y, además, se estudiará si existe una relación entre la discrepancia en la IC y el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, siempre relacionadas con unos hábitos de vida menos saludables para el sujeto que las toma y consume habitualmente.

Procedimiento.

Los participantes realizaron el cuestionario durante alguna de las clases durante la jornada lectiva y bajo la supervisión del equipo de investigación que recopiló los datos. Nadie rechazó hacerlo.

Análisis de los datos.

Se realizó un análisis estadístico empleando los programas informáticos Statistical Package for Social Sciences 20.0 (SPSS-20.0) y Microsoft Office Excel 2007. Se aplicaron en primer lugar técnicas de estadísticos descriptivos (media) y desviación estándar (DE) para diferentes variables, así como pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov). Se usó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes y la prueba T de

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Student en función de la normalidad de la muestra para analizar las diferencias significativas entre las diferentes variables y se utilizó un análisis de la varianza con un factor (ANOVA) para analizar las diferencias de actividad física y hábitos de alimentación según la discrepancia de la imagen corporal. El nivel de significación utilizado fue de $p < 0,05$.

Resultados.

En la tabla 1 se muestran los resultados obtenidos en actividad física vigorosa (AFV) y actividad física moderada (AFM) en días y minutos a la semana para los sujetos encuestados en mínimo, máximo, media y desviación estándar.

Tabla 1. Actividad física vigorosa y moderada en días y minutos de los sujetos encuestados.

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
AFV./Días a la semana	0.0	7.0	3.56	1.62
AFM./Días a la semana	0.0	7.0	4.03	1.97
AFV./Minutos a la semana	0.0	900.0	277.11	190.26
AFM./Minutos a la semana	0.0	6000.0	334.62	611.27

Los sujetos dedican más tiempo a la actividad física moderada que a la vigorosa, tanto en días (4.03 respecto a 3.56 de media), como en minutos (334.62 respecto a 277.11 de media). En la tabla 2 se muestran los resultados de AF en función del género de los sujetos encuestados.

Tabla 2. Actividad física en función del género.

Variable	Media de mujeres (DE)	Media de hombres (DE)	Diferencia de medias	t	gl	Significación (bilateral)
AFV./Días a la semana	3.22 (1.78)	3.70 (1.54)	0.48	1.55	131	.122
AFM./Días a la semana	4.12 (2.06)	3.99 (1.94)	0.13	0.77	130	.444
AFV./Minutos a la semana	257.44 (207.47)	285.35 (183.11)	27.91	0.36	131	.717
AFM./Minutos a la semana	373.00 (433.18)	318.19 (675.02)	54.81	0.47	131	.637

* p<.05 ** p<.01

No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre géneros en ninguna de las variables analizadas de AF; los hombres realizan de media más días y minutos a la semana AFV y las mujeres más días y minutos de AFM.

En la tabla 3 se analiza la AF en función de la satisfacción con la IC sin hacer distinción de género.

Tabla 3. Actividad física en función de la discrepancia de la imagen corporal

Variable	Media de mujeres (D.E.)	Media de hombres (D.E.)	Diferencia de medias	t	gl	Significación (bilateral)
AFV./Días a la semana	3.22 (1.78)	3.70 (1.54)	0.48	1.55	131	.122
AFM./Días a la semana	4.12 (2.06)	3.99 (1.94)	0.13	0.77	130	.444
AFV./Minutos a la semana	257.44 (207.47)	285.35 (183.11)	27.91	0.36	131	.717
AFM./Minutos a la semana	373.00 (433.18)	318.19 (675.02)	54.81	0.47	131	.637

* p<.05 ** p<.01

La significación se obtuvo tras realizar un ANOVA de un factor. Se han excluido las medias de las discrepancias -3, 3 y 4 por contar con menos de 2 casos. Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en AFV tanto en días a la semana ($p= 0.002$) como en minutos ($p= 0.012$). En AFM no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Los sujetos que están conformes con su aspecto o que desean ser más grandes (discrepancia positiva) realizan más AFV tanto en días como en minutos.

En la tabla 4 se analizan los hábitos de alimentación de los sujetos encuestados en comidas, verduras y frutas al día, pescado, lácteos y dulces en veces a la semana y litros de líquido y de bebidas azucaradas al día.

Tabla 4. Hábitos de alimentación de los sujetos encuestados.

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Comidas/Al día	1.0	7.0	4.47	0.90
Verduras/Al día	0.0	6.0	1.42	1.03
Frutas/Al día	0.0	7.0	1.95	1.24
Pescado/Veces a la semana	0.0	9.0	2.21	1.4
Lácteos/Veces a la semana	0.0	30.0	7.51	5.50
Dulces/Veces a la semana	0.0	10.0	2.38	1.79
Litros de líquido/Día	0.0	5.0	1.99	0.72
Litros de bebidas azucaradas/Día	0.0	3.0	0.33	0.49

De media los sujetos toman más de 4 comidas al día (4.47) y casi 2 litros de líquido (1.99) y 0.33 litros de bebidas azucaradas, lo que correspondería a 1 lata de refresco. Las verduras y frutas que se ingieren al día de media son 1.42 y 1.95 respectivamente y las veces a la semana que se toma pescado, lácteos y dulces de media son 2.21, 7.51 y 2.38.

En la tabla 5 se analizan los hábitos de alimentación en función del género del sujeto encuestado y se muestra la significación para ver si existen diferencias entre los dos grupos, mujeres y hombres.

Tabla 5. Diferencias según el género en los hábitos de alimentación.

Variable	Media de mujeres (D.E.)	Media de hombres (D.E.)	Diferencia de medias	t	gl	Significación (bilateral)
Comidas/Al día	4.37 (0.98)	4.52 (0.87)	0.14	0.8	131	.410
Verduras/Al día	1.64 (1.20)	1.33 (0.94)	0.30	1.56	132	.121
Frutas/Al día	1.90 (1.26)	1.97 (1.24)	0.07	0.29	132	.772
Pescado/Veces a la semana	2.53 (1.83)	2.07 (1.19)	0.45	1.69	132	.093
Lácteos/Veces a la semana	7.45 (5.86)	7.54 (5.38)	0.9	0.09	132	.929
Dulces/Veces a la semana	1.80 (1.47)	2.63 (1.86)	0.83	2.50	132	.014*
Litros de líquido/Día	1.73 (0.77)	2.10 (0.67)	0.37	2.78	132	.006**
Litros de bebidas azucaradas/Día	0.18 (0.28)	0.39 (0.54)	0.21	2.33	132	.021*

* $p < .05$ ** $p < .01$

Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes géneros en las veces que se ingieren dulces a la semana (1.80 en el caso de las mujeres y 2.63 en el caso de los hombres, $p = .014$), en los litros de líquido al día (1.73 en mujeres y 2.10 en hombres, $p = 0.006$) y en los litros de bebidas azucaradas al día (0.18 en mujeres y 0.39 en hombres, $p = 0.021$).

En la siguiente tabla se analizan los hábitos alimentarios en función de la discrepancia de la IC Los valores negativos corresponden a las personas que desean verse más delgadas, los valores positivos corresponden a las personas que desean verse más grandes y el valor 0 corresponde a las personas que están satisfechas.

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Tabla 6. Hábitos alimentarios en función de la discrepancia de la imagen corporal.

Variable	Discrepancia (D.E.)					Significación (bilateral)
	-2	-1	0	1	2	
Comidas al día	4.07	4.39	4.51	4.54	5.00	.170
Verduras al día	1.36	1.12	1.66	1.25	1.54	.470
Fruta al día	1.71	1.64	2.28	1.70	1.91	.316
Pescado a la semana	2.36	2.36	2.19	2.13	2.45	.495
Lácteos a la semana	8.5	6.14	7.02	9.54	7.45	.257
Dulces a la semana	2.14	2.50	2.02	2.71	3.45	.376
Líquido al día	2.04	2.02	1.95	2.06	2.00	.412
Bebidas azucaradas al día	0.26	0.26	0.33	0.30	0.68	.382

* $p < .05$ ** $p < .01$

La significación se obtuvo tras realizar un ANOVA de un factor. Se han excluido las medias de las discrepancias -3, 3 y 4 por contar con menos de 2 casos.

No se han constatado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables de alimentación para los grupos analizados, aunque sí parece haber un mayor número de comidas que se consumen al día progresivamente desde los que desean verse más delgados (4.07) y entre los que desean verse más grandes (5.00) y también un mayor consumo de dulces a la semana y de bebidas azucaradas al día.

Tabla 7. Total fumadores y bebedores por género.

Variable	Mujeres (n=40)	Hombres (n=94)
Fumadores	5 (12.50%)	15 (15.96%)
Bebedores	20 (50%)	53 (56.38%)
Fuman y beben	5(12.50%)	11 (11.70%)
No fuman ni beben	20 (50%)	37 (39.36%)

El porcentaje de mujeres y el de hombres consumidores de alcohol o tabaco es muy parecido, llegando a representar la mitad de la muestra en el caso del alcohol en las mujeres y más de la mitad en el caso de los hombres (56%). El porcentaje de fumadores es más bajo, siendo del 12.50% en mujeres y 15.96% en hombres. Un porcentaje más alto de mujeres no fuma ni bebe (50%) respecto a los hombres (39.6%).

Tabla 8. Consumo de alcohol y de tabaco e imagen corporal de los sujetos encuestados.

Variable	Media	Desviación estándar
Alcohol/Veces a la semana	0.68	0.83
Cigarrillos/Día	0.87	2.62
Imagen actual	3.96	1.28
Imagen deseada	3.92	0.74
Discrepancia	-0.49	1.18

El consumo de alcohol medio en veces a la semana que la muestra del presente estudio tiene (hombres y mujeres) es de 0.68 mientras que para el tabaco es de 0.87 cigarrillos al día. La ICA actual que han marcado se sitúa en una media cercana a 4 (3.96) mientras que la ICD. está en 3.92.

En la tabla 3 se muestran los resultados obtenidos en consumo de alcohol y tabaco e imagen corporal en función del género.

Tabla 9. Consumo de alcohol y de tabaco e imagen corporal en función del género.

Variable	Media de mujeres (D.E.)	Media de hombres (D.E.)	Diferencia de medias	t	gl	Significación (bilateral)
Alcohol/Veces a la semana	0.55 (0.59)	0.74 (0.90)	0.19	1.21	132	.226
Cigarrillos/Día	0.53 (1.53)	1.02 (2.95)	0.49	1.00	132	.317
Imagen actual	4.00 (1.30)	3.95 (1.27)	0.05	0.22	132	.826
Imagen deseada	3.55 (0.71)	4.07 (0.69)	0.52	3.98	132	.000**
Discrepancia	-0.45 (1.24)	0.13 (1.12)	0.58	2.65	132	.009**

* p<.05 ** p<.01

En las tablas 4 y 5 se muestra la frecuencia con la cual los sujetos encuestados beben alcohol en veces por semana y los cigarrillos que fuman por día respectivamente.

Tabla 10. Frecuencia con la que los sujetos beben alcohol por semana

Frecuencia en veces por semana	Sujetos	Porcentaje
0	61	45.5%
0.5	1	0.7%
1	59	44.0%
2	10	7.5%
3	2	1.5%
6	1	0.7%
Total	134	100.0%

Más de la mitad del total de los encuestados toman alcohol alguna vez a lo largo de la semana, 73 sujetos en total, lo que representa un 54.5% de la muestra, de los cuales, 16 de ellos también fuma algún cigarrillo al día, es decir, un 21,9% de los que beben, también fuman.

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Tabla 11. Frecuencia con la que los sujetos fuman cigarrillos por día.

Frecuencia en veces por día	Sujetos	Porcentaje
0	114	85.1%
1	2	1.5%
2	3	2.2%
3	1	0.7%
4	4	3.0%
5	1	0.7%
6	2	1.5%
7	3	2.2%
12	2	1.5%
13	1	0.7%
15	1	0.7%
Total	134	100.0%

Solamente 20 sujetos fuman de entre todos los encuestados (14.9%), de los cuales, solamente 4 no beben también a su vez, es decir, el 80% de los sujetos que fuman, también beben.

Tabla 12. Imagen corporal en función del consumo de tabaco y alcohol.

Variable	Imagen corporal actual (D.E.)	Imagen corporal deseada (D.E.)	Discrepancia (D.E.)
No beben	3.85 (1.18)	3.85 (0.81)	0.00 (1.12)
No fuman	3.88 (1.23)	3.85 (0.74)	-0.03 (1.17)
Beben una o más veces en semana	4.05 (1.35)	3.97 (0.67)	-0.08 (1.23)
Beben 1 vez a la semana	3.95 (1.36)	3.91 (0.68)	-0.03 (1.22)
Beben 2 veces a la semana	4.70 (1.16)	4.20 (0.63)	-0.50 (1.35)
Beben 3 veces a la semana	4.00 (2.83)	4.50 (0.71)	0.50 (2.12)
Fuman 1 o más cigarrillos al día	4.45 (1.43)	4.30 (0.57)	-0.15 (1.27)
Beben y fuman	4.44 (1.50)	4.25 (0.58)	-0.31 (1.25)

Las mayores diferencias se encuentran en los sujetos que beben 2 y 3 veces a la semana, siendo estas discrepancias de -0.50 y 0.50 respectivamente. En los sujetos que beben y fuman

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

se constata también una diferencia similar a la de los sujetos que beben 2 veces a la semana (-0.31).

Tabla 13. Comparación de las diferentes medias entre bebedores y no bebedores.

Variable	Media no bebedores (D.E.)	Media bebedores (D.E)	Diferencia de medias	t	gl	Sig. (bilateral)
Imagen actual	3.85 (1.18)	4.05 (1.35)	0.20	0.91	132	.363
Imagen deseada	3.85(0.81)	3.97 (0.67)	0.12	0.94	132	.349
Discrepancia	0.00 (1.12)	-0.08 (1.23)	-0.08	-0.40	132	.690

* p<.05 ** p<.01

No se han constatado diferencias estadísticamente significativas entre bebedores y no bebedores en ICA, ICD ni discrepancia. La mayor diferencia entre medias la encontramos en ICA (0.20).

Tabla 14. Comparación de las diferentes medias entre fumadores y no fumadores.

Variable	Media no fumadores (D.E.)	Media fumadores (D.E)	Diferencia de medias	t	gl	Sig. (bilateral)
Imagen actual	3.87	4.45	0.57	1.87	132	.064
Imagen deseada	3.85	4.3	0.45	2.57	132	.011*
Discrepancia	-0.02	-0.15	-0.12	-0.43	132	.668

* p<.05 ** p<.01

Se ha constatado una diferencia estadísticamente significativa (p=.011) para las medias de ICD entre fumadores y los no fumadores. La media de no fumadores está situada en 3.85 mientras que la de fumadores está 0.45 puntos por encima, es decir, se llega a situar en 4.3.

Tabla 15. Correlaciones entre imagen corporal y consumo de alcohol y tabaco

Variable		Imagen actual	Imagen deseada	Discrepancia
Alcohol a la semana	Correlación de Pearson	.103	.118	-.038
	Sig. (bilateral)	.237	.176	.665
	N	134	134	134
Cigarrillos al día	Correlación de Pearsor	.062	.147	0.25
	Sig. (bilateral)	.480	.091	0.775
	N	134	134	134

No se ha encontrado correlaciones significativas (correlación de Pearson) entre los bebedores de alcohol y fumadores de tabaco en ninguna de las variables analizadas de la IC

En la tabla 16 se detalla el nivel de insatisfacción de acuerdo con la discrepancia de la muestra analizada, desglosado en los diferentes géneros y analizan las diferencias entre ellos.

Tabla 16. Insatisfacción con la imagen corporal según sexo.

Variable	Desearía ser más delgado	Satisfechos	Desearía ser más grande
Mujeres	20 (50%)	14 (35%)	6 (15%)
Hombres	23 (24.47%)	40 (42.55%)	31 (32.98%)
Ambos	43 (32.09%)*	54 (40.30%)	37 (27.61%)*

* $p < .05$

Se observa que existe una alta insatisfacción entre los sujetos. Un porcentaje más amplio de mujeres desearían ser más delgadas (50%), los hombres en este aspecto se sitúan en el 24.7%, mientras que los que desearían ser más grandes representan un 32.98% y en las mujeres un 15%. De los hombres que están satisfechos con su imagen corporal el porcentaje llega al 42.55% mientras que el de las mujeres se sitúa en el 35%, seis puntos y medio por debajo. En total la cifra de hombres y mujeres que no están satisfechos con su IC alcanza una amplia mayoría (59.70%), 32.09 desearían verse más delgados frente al 27.61% que le gustaría verse más grande y un 40.30% que declara estar satisfecho con su IC.

Se realizó una prueba de significación para establecer las diferencias entre los grupos y se comprobó que estas eran estadísticamente significativas entre ambos géneros para el grupo “Desearía ser más delgado” y “Desearía ser más grande”.

Discusión

Los estudiantes universitarios de cualquier rama tendrían que tener consolidados o muy desarrollados unos hábitos saludables que han sido supuestamente adquiridos durante las etapas de formación y que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto (Espinoza, Rodríguez, Gálvez, y MacMillan, 2011).

En estudios consultados en otras poblaciones universitarias, los sujetos que se identifican con las siluetas más grandes son los que están más insatisfechos por el deseo de tener menos peso, y más preocupados con su imagen corporal, y además son menos activos físicamente (Serpa, Castillo, Gama, Jiménez, 2017).

Un EV saludable no solamente es posible que repercuta en la IC que el sujeto tenga, sino que existen estudios que afirman haber encontrado diferencias estadísticamente significativas en cuanto a rendimiento escolar entre grupos de estudiantes deportistas y estudiantes que no lo son. Los primeros aprovechan mejor su tiempo y se planifican mejor, dedicando menos tiempo al ocio sedentario que los segundos, resultando esto en mejores resultados académicos (Capdevila Seder, Bellmunt Villalonga, Domingo Carlos Hernando, y Hernando Domingo, 2015).

En el presente estudio se analizó el EV y la relación que existe entre este y la IC en estudiantes universitarios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Murcia.

El nivel de AF de los estudiantes encuestados de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia está por encima del de otros estudiantes de otras universidades, en las cuales los alumnos afirman realizar AF solo 1 o 2 veces a la semana (Rodríguez Rodríguez et al., 2013) mientras que la media del presente estudio es de 3.56 días de AFV y 4.03 de AFM, lo que supone una diferencia muy grande. Es evidente que el currículo de la carrera afecta al EV.

Hay estudios que afirman que los hábitos de alimentación son mejores en aquellos alumnos activos físicamente que en aquellos que no lo son (Castañeda Vázquez y Romero Granados, 2014). En nuestro estudio, al tratarse de una muestra tan físicamente activa y

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

específica y estar centrada la encuesta en la imagen corporal, no se estudiaron las diferencias entre hábitos alimentarios y AF, aunque se recomienda hacerlo en estudios futuros con una muestra más grande y compararla con estudiantes de otras carreras universitarias de la Región de Murcia.

Un 54.5% de los encuestados consume alcohol y un 14.9% fuma regularmente, lo que está por debajo de estudios en poblaciones similares realizadas durante la última década. Incluso el tabaquismo tiene una incidencia un 50% menor que en otros estudios en universitarios (Jiménez et al., 2009; Mantilla-Tolosa et al., 2011; Ruiz Olivares et al., 2010).

Esto puede deberse al estilo de vida más activo que presentan los estudiantes de Ciencias del Deporte y a una mayor conciencia por la salud adquirida posiblemente por los bloques de contenidos relacionados con esta rama que en esta carrera se imparte.

Si se compara con la población general de España, los datos de bebedores y fumadores en esta muestra también están muy por debajo. Para los consumos de alcohol en los últimos 12 meses en España, la prevalencia entre los hombres se sitúa en el 81,3%, alcanzando su máximo en el grupo de varones de 25 a 34 años (84,0%). Entre las mujeres, la prevalencia es del 69,2%, elevándose hasta el 72,8% en el grupo de 15 a 24 años. En el caso de las mujeres, se reduce la proporción de consumidoras a medida que aumenta la edad, disminuyendo así las cifras hasta el 63% en el grupo de 55 a 64 años (Ministerio de Sanidad, 2018).

Actualmente (citado en García, Ruiz, Gonzalo, y Ramírez, 2015) se observa que la sociedad está más sensibilizada ante las conductas problemáticas de los adolescentes y en los últimos años, se están desarrollando programas de prevención e intervención hacia la drogadicción y otros aspectos relacionados con el EVS (Pertusa, del Castillo Rodríguez, y Sánchez, 2011).

En 2017, el 34,0% de la población de entre 15 y 64 años manifiesta consumir tabaco de manera diaria, lo que también estaría situado por encima de la media de nuestra muestra de universitarios (Ministerio de Sanidad, 2018).

En cuanto a imagen corporal, las mujeres parecen desear pesar menos que los hombres, que tienen una imagen corporal de sí mismos mejor mostrando estas una mayor preocupación

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

por el peso (Jankauskienė y Mieziene, 2011). Estos resultados discrepan con los obtenidos en otros estudios en universitarios que indican que aunque una amplia mayoría de universitarias tienen miedo de ganar peso (70%), también un porcentaje de hombres muy alto siente este temor y desearía pesar menos (52,8%) siendo en todo caso estas preocupaciones mayoritarias en las chicas (Lameiras Fernández, Calado Otero, Rodríguez Castro, y Fernández Prieto, 2003).

De hecho, otros resultados obtenidos en otros estudios en la misma población sugieren que aquellos sujetos que deseaban ser más grandes y fuertes obtuvieron mejores resultados en diferentes pruebas de condición física y rendimiento (Sánchez-García, López-Sánchez, González-Carcelén, Ibáñez Ortega, y Díaz Suárez, 2018).

Conclusiones.

La AF de los estudiantes de ciencias del deporte estudiados está por encima de los niveles de otros estudios en universitarios de otras carreras y no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en AF en función del género, pero sí en AFV en los grupos ordenados en función de su discrepancia con la IC, los que están satisfechos con su IC o desearían ser más grandes realizan más días de AFV y emplean más minutos.

En cuanto a la alimentación se reflejó diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en la cantidad de dulces que toman a la semana, los litros de bebida al día y los de bebida azucarada, pero no se encontró diferencias en la alimentación de los sujetos en función de su discrepancia con la IC, aunque sí se observó una tendencia a tomar más comidas al día en aquellos que deseaban ser más grandes, también en el consumo de dulces a la semana y de bebidas azucaradas al día. Un 54.5% de los encuestados consume alcohol y un 14.9% fuma regularmente, lo que está por debajo de la población adulta española. Existen diferencias entre el bloque de fumadores y no fumadores en la imagen corporal actual (ICA) y en la deseada, siendo estadísticamente significativa la imagen corporal deseada (ICD). Los fumadores se ven más grandes y desearían verse más grandes en comparación con los no

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

fumadores, que se ven más cerca de la imagen 4 (satisfechos con su imagen corporal) tanto en imagen corporal actual como deseada.

Existe insatisfacción corporal en ambos sexos, siendo mayor en mujeres (65%). Los hombres que desean ser más grandes representan un 32.98% y tienen un porcentaje más alto de satisfacción con su imagen (42.55%), mientras que la mitad de las mujeres desearían ser más delgadas de lo que están (50%). Se recomienda ampliar las investigaciones de este estudio en estudiantes universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del deporte en cursos próximos, analizando cómo va evolucionando la IC y cómo cambian los hábitos de vida, pudiendo servir de indicador para hacer saltar la alarma en el caso de que aumentasen la insatisfacción corporal y los hábitos de vida no saludables.

Referencias bibliográficas

Acosta, O. (2013). *Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú. <https://doi.org/10.19083/978-612-4191-29-9>

Alonso-Castillo, M. M., Yañez-Lozano, Á., y Armendáriz-García, N. A. (2017). Funcionalidad familiar y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria. *Health and Addictions / Salud Y Drogas*, 17(1), 87–96. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i1.286>

Álvarez Gasca, M., Guillén Cadena, D., Ríos Saldaña, y Jiménez Martínez, C. (2011). Evaluación del Estilo de Vida y Depresión en Estudiantes Universitarios. *Desarrollo científico de enfermería*, 19(8), 264–268.

Avellaneda, A. S., Pérez, M. E. G., y Font-Mayolas, S. (2010). Patrones de consumo de alcohol en la adolescencia. *Psicothema*, 22(2), 189–195.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Baile-Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista De Humanidades “Cuadernos Del Marqués De San Adrián, 2*, 1–17.

Blanco., M. G. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis: Revista de Psiquiatría, Psicología Médica Y Psicósomática, 20*(1), 27–38. [https://doi.org/10.1016/s0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/s0120-0534(15)30003-0)

Capdevila Seder, A., Bellmunt Villalonga, H., Domingo Carlos Hernando, y Hernando Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas. *Retos, 27*, 1-28.

Castañeda Vázquez, C., y Romero Granados, S. (2014). Alimentación y consumo de sustancias (alcohol, tabaco y drogas) del Alumnado Universitario. Análisis en función del género y la práctica de actividad físico-deportiva. *Cultura, Ciencia Y Deporte, 9*(26), 95–105. <https://doi.org/10.12800/ccd.v9i26.426>

Durán Agüero, S., Bazaez Díaz, G., Figueroa Velásquez, K., del Berlanga Zúñiga, M. R., Encina Vega, C., y del Rodríguez Noel, M. P. (2012). Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile. *Nutricion Hospitalaria, 27*(3), 739–746. <https://doi.org/10.20960/nh.2361>

Espinoza O. L., Rodríguez R. F., Gálvez C, J., y MacMillan K, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición, 38*(4), 458–465. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182011000400009>

García, M. M., Ruiz, E. P., Gonzalo, J. A., y Ramírez, F. C. (2015). Violencia escolar y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of*

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J, 5* (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Investigation in Health, Psychology and Education, 3(2), 137–147.
<https://doi.org/10.30552/ejihpe.v3i2.45>

Heaven, P. C. L. (1996). *Adolescents health: The role of individual differences*. Londres, Reino Unido: Routledge.

Jankauskienė, R., y Mieziene, B. (2011). The relationship between body image and exercise adherence in fitness centre exercising sample. *Ugdymas. Kūno Kultūra. Sportas*, 80(1), 36. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i80.338>

Jiménez, A., Franco, Mu., Beamonte, A., Marqueta, A., y Gallardo, P. (2009). Consumo de drogas en estudiantes universitarios de primer curso. *Adicciones*, 21(1), 21–28. <https://doi.org/10.20882/adicciones.248>

Laguado Jaimes, E. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68–83. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.1.4>

Lameiras Fernández, M., Calado Otero, M., Rodríguez Castro, Y., y Fernández Prieto, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica Y de La Salud*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.14.332>

Mantilla-Tolosa, S. C., Gómez-Conesa, A., y Hidalgo-Montesinos, M. D. (2011). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 13(5), 748–758. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642011000500003>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Martínez-Gómez, D., Eisenmann, J. C., Gómez-Martínez, S., Veses, A., Marcos, A., y Veiga, O. L. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista Española de Cardiología*, 63(3), 277–285.
[https://doi.org/10.1016/s0300-8932\(10\)70086-5](https://doi.org/10.1016/s0300-8932(10)70086-5)

MerriamWebster. (2018). *Merriam Webster Dictionary Online*. Recuperado de <https://www.merriam-webster.com>

Ministerio de Sanidad, S. Sociales e I. (2016). Edades 2015/2016. *Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España*.

Pertusa, M. G., del Castillo Rodríguez, J. A. G., y Sánchez, J. P. E. (2011). Eficacia diferencial de dos programas de prevención escolar sobre el consumo de tabaco, según el tipo de aplicador. *Psicothema*, 23(4), 537–543. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy15-4.cppe>

Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo. Ojos solares. Tratamiento*. Madrid, España: Pirámide.

Raitakan, O. T., Porkka, K. V. K., Taimela, S., Telama, R., Räsänen, L., y Vilkari, J. S. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults the cardiovascular risk in young finns study. *American Journal of Epidemiology*, 140(3), 195–205. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a117239>

Riddoch, C. J., y Boreham, C. A. G. (1995). The Health-Related Physical Activity of Children. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-199519020-00002>

Rodríguez Ordax, J., Abajo Olea, S. de, y Márquez, S. (2004). Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

de ESO del municipio de Avilés. *European Journal of Human Movement*, 12, 46–69.
<https://doi.org/10.14808/sci.plena.2015.122801>

Rodríguez Rodríguez, F., Palma, L. X., Romo, B. Á., Escobar, B. D., Aragú, G. B., Espinoza, O. L., y Gálvez, C., (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 28(2), 447–455. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182011000400009>

Roldán, C. M., Herreros, P. V., De Andrés, A. L., Sanz, J. M. C., y Azcona, A. C. (2005). Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutricion Hospitalaria*, 20(3), 197–203.

Ruiz, G., Ruiz, G., Vicente, D., y Vegara, J. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 4(41), 83–92.

Ruiz Olivares, R., Valentina, L., Pino, M. J., y Herruzo, J. (2010). Análisis del consumo de drogas legales como el alcohol, el tabaco y los psicofármacos, y la percepción del riesgo en jóvenes universitarios. *Psychology, Society, & Education*, 2(1), 25-37.
<https://doi.org/10.25115/psy.e.v2i1.433>

Salazar, I. C., Varela, M. T., Cáceres, D., y Tovar, J. R. (2006). El consumo de alcohol y tabaco en jóvenes colombianos: Factores psicosociales de riesgo y protección. *Psicologia Conductual*, 14(1), 75–99.

Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67–80.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Sánchez-García, C., López-Sánchez, G. F., González-Carcelén, C. M., Ibáñez Ortega, E. J., Díaz Suárez, A. (2018). Physical fitness and body image of sports science students. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(2), 92-104.

Serpa, J. C., Castillo, E., Gama, A. P., Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48.
<https://doi.org/10.6018/300381>

Soriano, J. B., Rojas-Rueda, D., Alonso, J., Antó, J. M., Cardona, P.J., Fernández, E., y Tyrovolas, S. (2018). La carga de enfermedad en España: resultados del Estudio de la Carga Global de las Enfermedades 2016. *Medicina Clínica*, 151(5), 171-190.
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2018.05.011>

Stunkard, A. J., Sørensen, T., y Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Research Publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60, 115–120.

Vargas, M., Becerra, F., y Prieto, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 12(1), 116–125.
<https://doi.org/10.1590/s0124-00642010000100011>

Varo Cenarruzabeitia, J. J., Matínez Hernández, J. A., y Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*.
[https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(03)74054-8)

Vázquez, I. A., Zapico, R. B., Díez, J. H., y Rodríguez, C. F. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4), 516–520.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Artículo Original. Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. Vol. 5, n.º 3; p. 484-512, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

World Health Organization (WHO), Department of Mental Health and Substance Abuse, Department of Mental Health and Substance Dependence, & Department of Mental Health and Substance Abuse. (2004). *Global Status Report on Alcohol 2004*. *Alcohol*, 1–94. <https://doi.org/10.1037/e333612004-001>

Zapico, R. B., Vázquez, I. A., Rodríguez, C. F., y Díez, J. H. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 59–66.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Cepeda-Quintanar, S.; Sánchez-Castillo, S.; Díaz-Suárez, A.; López-Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5 (3), 484- 512

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>