

Artículo Original

Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.

Guillermo Andrés Saez Abello^{1,*}, Andrés Mauricio Ariza Viviescas², William Duarte Toro³

¹ Centro de investigación y capacitación EducaTKD, Manizales, Colombia. Grado académico: PhD en Educación

² Centro de investigación y capacitación EDUCATKD, Bucaramanga, Colombia. Grado académico: MSc (c) en Ciencias del deporte

³ Federación Colombiana de Taekwondo y Centro Internacional de Alto Rendimiento Taekwondo (CIARTKD) Boyacá, Colombia Grado académico: Licenciado en Educación física y deporte.

* Correspondencia: Dirección: Bucaramanga, Colombia, Correo electrónico: andrecio1@hotmail.com, Teléfono: 3163863742

Resumen:

Introducción: El estilo de vida es el conjunto de hábitos y costumbres que se ve influenciado, modificado, fomentado o limitado por los aspectos sociodemográficos a lo largo de la vida.

Objetivo: Determinar la asociación de los aspectos sociodemográficos en el estilo de vida de taekwondistas adolescentes colombianos.

Metodología: Estudio de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo analítico y de corte transversal, realizado en una muestra de (n=103) deportistas practicantes de taekwondo colombianos. Se evaluó el estilo de vida con el cuestionario FANTÁSTICO; asimismo se tomaron datos sociodemográficos como la edad, el sexo, el lugar de residencia, el estrato socioeconómico, el nivel de escolaridad y la categoría deportiva.

Resultados: tanto hombres como mujeres muestran una distribución similar en estilos de vida, con la mayoría en la categoría de "buen trabajo, estás en el camino correcto" (72,8%). La mayoría de los atletas provienen de un estrato socioeconómico bajo, pero no hay diferencias significativas respecto a estilos de vida entre estratos. La distribución es uniforme entre cadetes, juveniles y seniors, y la mayoría reside en áreas urbanas, aunque sin diferencias significativas respecto a los deportistas de residencia rural. La mayoría de los atletas están en el nivel de secundaria, y los valores de chi-cuadrado indican que no hay una asociación significativa entre el nivel de escolaridad y el estilo de vida.

Conclusiones: no hay una asociación significativa entre el estilo de vida y variables como el sexo, el estrato socioeconómico, la categoría deportiva, la residencia o el nivel de escolaridad. Esto sugiere una distribución uniforme de los estilos de vida entre estos deportistas, indicando que los factores individuales y ambientales no tienen un impacto diferenciador fuerte en este contexto específico.

Palabras clave: Estilo de Vida, Factores Socioeconómicos, Atletas, Salud Pública

Revista Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

ISSN: 0719-7322

DOI:

[10.5985/arch.soc.chil.med.dep.orte.v69i2.89](https://doi.org/10.5985/arch.soc.chil.med.dep.orte.v69i2.89)

Recibido:

07 de junio de 2024

Aceptado:

23 de octubre de 2024

Publicado:

31 de diciembre de 2024

Volumen 69 Número 2

Abstract:

Introduction: Lifestyle comprises the set of habits and customs that are influenced, modified, promoted, or limited by sociodemographic factors throughout life.

Objective: To determine the association of sociodemographic aspects with the lifestyle of adolescent Colombian taekwondo practitioners.

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

Methodology: This is a quantitative, descriptive-analytical, cross-sectional study conducted on a sample of (n=103) Colombian taekwondo athletes. The lifestyle was evaluated using the FANTASTIC questionnaire; sociodemographic data such as age, sex, place of residence, socioeconomic status, education level, and sports category were also collected.

Results: Both men and women show a similar distribution in lifestyles, with the majority in the "good job, you are on the right track" category (72.8%). Most athletes come from a low socioeconomic status, but there are no significant differences in lifestyles between socioeconomic strata. The distribution is uniform among cadets, juniors, and seniors, and most reside in urban areas, although there are no significant differences compared to athletes from rural areas. Most athletes are at the secondary education level, and chi-square values indicate no significant association between education level and lifestyle.

Conclusions: There is no significant association between lifestyle and variables such as sex, socioeconomic status, sports category, residence, or education level. This suggests a uniform distribution of lifestyles among these athletes, indicating that individual and environmental factors do not have a strong differentiating impact in this specific context.

Keywords: Lifestyle, Socioeconomic Factors, Athletes, Public Health

1. Introducción

Los estilos de vida abarcan el conjunto de conductas, hábitos, costumbres y actitudes adoptados por cada individuo, los cuales pueden proporcionar bienestar y un desarrollo individual positivo, o, por el contrario, repercutir negativamente en diversos aspectos de la vida (1, 2, 3). La Organización Mundial de la Salud (OMS) por su parte define los estilos de vida como la manera de vivir basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las relaciones sociales y las condiciones económicas, culturales y ambientales de cada persona (4). Estos estilos de vida pueden experimentar modificaciones significativas según los diferentes contextos y situaciones en los que se encuentre un individuo (5).

Como se mencionó previamente, el estilo de vida se ve influenciado por diversos procesos sociodemográficos a lo largo de la vida (5). Este constructo incluye hábitos y costumbres como el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco, el té o el café, la realización de actividad física, la nutrición, la gestión del estrés, las conductas sexuales, entre otros. Todos estos factores están condicionados por un contexto específico y pueden incidir en la salud tanto individual como colectiva (6). Desde esta perspectiva, la práctica del deporte se ha convertido en un estilo de vida en sí mismo y un aliado en la creación de buenos hábitos y comportamientos positivos relacionados a la realización de estas actividades deportivas, como una buena nutrición, y un buen descanso. Estos hábitos son consecuencia directa de las exigencias de rendimiento en el deporte, la preocupación por el aspecto físico, el desarrollo de una buena aptitud física, la salud, y la presencia de motivación intrínseca o extrínseca (7, 8).

Diversos estudios recientes han explorado la relación entre la práctica de deportes de combate y la salud pública, evidenciando cómo la participación en estas disciplinas contribuye a mejorar la condición física, la disciplina y el bienestar psicológico de los jóvenes, además de reducir el riesgo de desarrollar comportamientos nocivos para la salud, como el consumo de sustancias o la inactividad física. En este contexto, los deportes de combate no solo fomentan la actividad física regular, sino que también actúan como un vehículo para la adopción de hábitos positivos, como una nutrición equilibrada y una gestión adecuada del estrés, factores que son clave para el desarrollo integral de los adolescentes (9, 10).

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

Por lo anterior, y aunque los deportistas lleven un estilo de vida activo y tengan hábitos adecuados relacionados con la práctica deportiva, existe la posibilidad de que estas costumbres y comportamientos estén condicionados por aspectos difícilmente de controlar como lo son los propios del contexto en el que se desenvuelven. Por lo general la adopción de gran parte de las conductas habituales se ve influenciada por escenarios culturales y sociales, donde es frecuente el desarrollo de hábitos nocivos para la salud, como el consumo de alcohol y tabaco (11). De igual manera, los hábitos alimenticios son determinados por el entorno social, económico y familiar, observándose una agregación familiar en la prevalencia de obesidad o en los patrones habituales de actividad física (12). Asimismo, ciertos aspectos sociales inciden significativamente en la salud. Por ejemplo, el estatus grupal se relaciona directamente con la capacidad de respuesta del sistema inmune y otras variables (13). Desde la publicación de los estudios de Michael Marmot, que evaluaron la relación entre estatus y enfermedad en funcionarios del Reino Unido (14), han surgido muchos estudios que relacionan la salud con aspectos socioeconómicos. En epidemiología, se ha estudiado la influencia de variables socioeconómicas, encontrando que, en función del nivel de ingresos, se establece el riesgo de desarrollar ciertas patologías. Los conceptos de pobreza y enfermedad están estrechamente vinculados independientemente de la disponibilidad de atención sanitaria básica, ya que muchos de estos estudios se realizan en países con cobertura sanitaria universal y gratuita (15).

Siguiendo esta misma línea, otro aspecto sociodemográfico determinante es el nivel educativo, el cual se comporta de forma similar al nivel de ingresos y al estrato social. Ciertas enfermedades son más comunes entre las personas con pocos estudios, mientras que otras tienen mayor prevalencia entre aquellos con más formación académica (16, 17). Ambos factores, el económico y el educativo, no solo afectan la morbilidad, sino también, consecuentemente, ciertos factores de riesgo. Las personas con menor nivel educativo y económico tienden a tener peor bienestar y más problemas crónicos que pueden degenerar en enfermedades graves, como las cardiovasculares (17). Además, un factor que también puede influir fuertemente en los hábitos saludables son las características del entorno en el que se vive. Residir en un determinado contexto afecta no solo la salud, sino también ciertos aspectos del estilo de vida y las relaciones sociales. Estudios sociales, indican que las posibilidades que ofrece el entorno de residencia hacen que ciertas poblaciones muestren conductas y formas de relación muy distintas, lo cual influye directamente en su salud y bienestar. En entornos más hostiles para la supervivencia, con carencias materiales o estructurales básicas, se observan un mayor número de conductas menos saludables y menor cooperación, lo que incrementa las presiones y el estrés. Por el contrario, en lugares más acogedores, las relaciones son significativamente más saludables, pacíficas y distendidas (18). En los seres humanos, los contextos de residencia también pueden condicionar nuestro estilo de vida y relaciones sociales. En núcleos rurales, el acceso a ciertos servicios básicos como la sanidad puede ser más difícil debido a la dispersión geográfica, lo que a menudo resulta en más problemas de salud y estilos de vida menos saludables, incluyendo la inactividad física (18, 19). Esto puede deberse principalmente a aspectos económicos, así como a condiciones laborales o la percepción de falta de oportunidades (19). Sin embargo, en el ámbito rural tradicional existen redes sociales y familiares más densas, lo que puede ser muy positivo para la salud de las personas (18, 19), e incluso pueden ser entornos adecuados para el desarrollo infantil debido a estas y otras características (20, 21). Las condiciones del entorno pueden determinar los hábitos y por ende la salud de las personas; de hecho, el deterioro de ciertas condiciones ambientales aumenta la prevalencia de problemas de salud (21).

En este orden de ideas, la constitución del estilo de vida del deportista no solo depende de su práctica regular de ejercicio y lo concerniente con el deporte, sino también del papel decisivo de los procesos de adoptación de hábitos por las influencias socioculturales (6). Los deportistas pueden llegar a adoptar estos hábitos conductuales a partir del aprendizaje de modelos culturales o de grupos sociales formales e informales. Cabe recordar que el proceso de socialización de los adolescentes es bastante complejo. En él convergen numerosos elementos, como las relaciones con sus padres,

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

en las cuales se comparten creencias, actitudes y patrones comportamentales que se traducen en un estilo de vida propio, influido por factores sociales, psicológicos y conductuales que determinan los modos de vida. Los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos frente a las diferentes situaciones de la vida (7, 22). En este sentido, la conformación y adopción de nuevos estilos de vida en la adolescencia del deportista, en muchas ocasiones, incrementan la aparición de problemáticas sociales y de salud, tales como el consumo de alcohol y tabaco, otras sustancias psicoactivas, enfermedades de transmisión sexual y problemas relacionados con la nutrición (22–24).

De acuerdo con lo previamente comentado, comprender el contexto social, geográfico, los factores socioeconómicos, así como otros aspectos sociodemográficos que influyen en los estilos de vida de los adolescentes deportistas, es crucial. (24) Estos elementos no solo afectan su desarrollo personal y académico, sino que también influyen significativamente en su rendimiento y bienestar general. Por todo lo anterior, el objetivo de este estudio es determinar la asociación de los aspectos sociodemográficos en el estilo de vida de taekwondistas adolescentes colombianos.

2. Metodología

Diseño:

Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo no experimental, de carácter descriptivo y correlacional, con un diseño transversal, realizado en una población de deportistas adolescentes practicantes de taekwondo con nacionalidad colombiana.

Población y muestra:

La población objetivo consistió en aproximadamente ($n=300$) taekwondistas colombianos afiliados a la federación nacional de taekwondo, quienes participaron en un campamento nacional de Pomsae y combate selectivo G2 2024, en el departamento de Boyacá, Colombia, durante febrero y marzo de 2024. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia, incluyendo a aquellos taekwondistas que voluntariamente aceptaron participar en el estudio. Se seleccionó este tipo de muestreo debido a que suele ser más rápido y menos costoso, ya que no requiere una lista completa de la población ni técnicas complejas para seleccionar aleatoriamente a los participantes especialmente útil cuando los recursos son limitados, además, a veces es difícil acceder a toda la población objetivo, por lo que es más práctico trabajar con individuos que están disponibles o dispuestos a participar en el estudio, como en entornos específicos o con ciertos grupos de interés. Inicialmente, la muestra incluía ($n=112$) taekwondistas colombianos; sin embargo, algunos no completaron el cuestionario en su totalidad y otros fueron excluidos por respuestas parciales. Finalmente, se obtuvo una muestra de ($n=103$) adolescentes taekwondistas. Los criterios de selección incluyeron ser miembro de clubes afiliados a la federación, aceptar voluntariamente participar, ser de nacionalidad colombiana y poseer residencia actual en Colombia.

Instrumentos de medición:

Para evaluar los estilos de vida se optó por el cuestionario FANTASTICO. Dicho cuestionario permite identificar y medir los estilos de vida de una población específica mediante 30 ítems que abarcan diez áreas: familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco y sustancias tóxicas, alcohol y otras drogas, sueño/estrés, trabajo/tipo de personalidad, introspección, comportamientos de salud y sexual, y otros comportamientos (25, 26, 27). Este cuestionario ofrece tres opciones de respuesta, cada una con un valor numérico de 0, 1 o 2. Al sumar los valores de cada dominio y multiplicarlos por dos, se obtiene el puntaje correspondiente a cada área. La suma de los puntos de todos los dominios da una puntuación

total que clasifica a los participantes en un rango de 0 a 120 puntos. El instrumento clasifica el estilo de vida en cinco niveles: Estás en la zona de peligro (0 a 46 puntos), Algo bajo, podrías mejorar (47 a 72 puntos), Adecuado, estas bien (73 a 84 puntos), Buen trabajo estas en el camino correcto (85 a 102) y Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico (103 a 120 puntos) (26).

El Cuestionario FANTASTICO, desarrollado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de McMaster en Canadá, también fue utilizado en esta investigación. Sus versiones corta y larga han sido validadas en estudiantes jóvenes (28, 29), en trabajadores y en pacientes de consulta general (30). En una evaluación de la fiabilidad y validez del Cuestionario FANTASTICO para medir el estilo de vida en colombianos, realizada con una muestra de 550 personas, se encontró que todos los ítems mostraron una consistencia interna aceptable y buena, con un alfa de Cronbach superior a 0.67. Los ítems individuales tuvieron un alfa de Cronbach superior a 0.51, por grupos de edad superior a 0.49, y por sexo superior a 0.50, concluyendo que todos los ítems del cuestionario contribuyen a la estabilidad del instrumento. El alfa de Cronbach entre los ítems fue superior a 0.67 (31). Por lo tanto, el Cuestionario FANTASTICO se considera una herramienta valiosa para los profesionales en el ámbito de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, ya que permite identificar y medir los estilos de vida de una población específica.

Procedimiento:

Primero, se solicitó autorización a la Federación Nacional Colombiana de Taekwondo mediante una carta formal dirigida a su presidente. Tras obtener el permiso, se explicaron los procedimientos y objetivos del estudio, además se proporcionaron los documentos de consentimiento y asentimiento informado, ya que los deportistas eran menores de edad, para que se completaran correctamente.

La recolección de datos se realizó por la mañana durante los campamentos de taekwondo, justo antes de las competencias selectivas del evento. Antes de evaluar a los deportistas, se les explicaron los protocolos y cuestionarios a utilizar, y se llevó a cabo una breve prueba piloto para asegurar el correcto llenado de los formularios. Cada entrenador ayudó a distribuir los cuestionarios a través de Google Forms, proporcionando un código QR o un enlace para facilitar y agilizar el proceso. Se respondieron todas las preguntas e inquietudes que surgieron durante el procedimiento de manera adecuada.

Consideraciones éticas:

De acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, esta investigación científica se clasifica como de "Riesgo Mínimo", ya que emplea cuestionarios de evaluación que no representan ningún riesgo para la integridad física o moral de los participantes. Asimismo, se garantiza el cumplimiento de los principios de la Declaración de Helsinki de 2013. (32) Para asegurar la participación voluntaria y el respeto a los principios éticos, los participantes dieron su consentimiento informado mediante la firma electrónica del documento, el cual especifica el objetivo del estudio, los procedimientos a seguir, la naturaleza voluntaria de la participación y la confidencialidad de los datos de cada participante.

En el presente estudio, se implementarán estrictas medidas para garantizar la confidencialidad de los datos de los deportistas de taekwondo colombianos. Todos los datos personales y de rendimiento serán anonimizados mediante la asignación de códigos únicos a cada participante, asegurando que no puedan ser identificados. La información recopilada será almacenada en servidores seguros, accesibles únicamente por el equipo de investigación autorizado. Los datos serán utilizados exclusivamente para los fines establecidos en este estudio y no serán compartidos con terceros sin el consentimiento explícito de los participantes. Al finalizar la

investigación, los datos serán resguardados por un período de tiempo estipulado según las normativas éticas y luego serán eliminados de manera segura para evitar accesos no autorizados. Además, se informó a los participantes que podían retirarse del estudio en cualquier momento de manera voluntaria.

Análisis estadístico:

Para analizar la información recopilada, se ingresaron todos los datos en una hoja de cálculo de Excel y luego se transfirieron al software estadístico SPSS Versión 25. Las variables categóricas se describieron utilizando porcentajes y frecuencias. Para verificar la normalidad de los datos en muestras mayores de 50, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Las variables continuas con distribución no normal se reportaron como mediana y rango intercuartílico, mientras que las variables con distribución normal se presentaron como media y desviación estándar. En cuanto a la relación entre variables categóricas se utilizaron las tablas de contingencias y la prueba de chi cuadrado de Pearson. Asimismo, para identificar diferencias estadísticamente significativas entre la variable dependiente (estilo de vida) y los diferentes grupos de las variables categóricas se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis ya que la variable dependiente no cumplió con los supuestos de normalidad requeridos para un ANOVA. Además se trataban de datos paramétricos, y variables categóricas con más de dos grupos. En este mismo sentido, el nivel de significancia establecido fue de $p \leq 0.005$

3. Resultados

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 1, se pueden identificar las características sociodemográficas de la población. La muestra es casi homogénea en cuanto a sexo. Los taekwondistas tenían aproximadamente 13 años, y la mayoría provenía de un estrato socioeconómico bajo. La mayoría de estos atletas estaba cursando el nivel de secundaria o bachillerato. Un gran porcentaje de la muestra vivía en áreas urbanas. Del total de los ($n=103$) taekwondistas, ($n=47$) eran cadetes, ($n=31$) eran juveniles y ($n=25$) eran seniors.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la población

| Características | N | % |
|-------------------------------|-----|------|
| Sexo | | |
| Masculino | 62 | 60,2 |
| Femenino | 41 | 39,8 |
| Total | 103 | 100 |
| Estrato socioeconómico | | |
| Bajo (1 y 2) | 72 | 69,9 |
| Medio (3 y 4) | 31 | 30,1 |
| Alto (5 y 6) | 0 | 0 |
| Total | 103 | 100 |

| | | ME | RIC |
|--|-------|------------------------|-----|
| Nivel de escolaridad | | | |
| Primaria | 2 | 1,9 | |
| Secundaria/bachillerato | 87 | 84,5 | |
| Universitario (Pregrado, técnico o tecnólogo) | 14 | 13,6 | |
| Posgrado (Especialización, Maestría o Doctorado) | 0 | 0 | |
| Total | 103 | 100 | |
| Lugar de residencia | | | |
| Rural | 83 | 80,6 | |
| Urbano | 20 | 19,4 | |
| Total | 103 | 100 | |
| Categoría deportiva | | | |
| Cadete | 47 | 45,6 | |
| Juveniles | 31 | 30,1 | |
| Senior | 25 | 24,3 | |
| Total | 100 | 100 | |
| Edad | 13,00 | P25= 11,00; P75= 16,00 | |

En la tabla 2 Se encontraron resultados significativos ($p < 0.05$) en todas las variables evaluadas, indicando que ninguna sigue una distribución normal. Específicamente, las variables incluyen el estilo de vida total (0,149, $p = 0,000$), familia y amigos (0,350, $p = 0,000$), actividad física y asociatividad (0,295, $p = 0,000$), nutrición y alimentación (0,231, $p = 0,000$), tabaco y dependencia (0,385, $p = 0,000$), alcohol y otras drogas (0,219, $p = 0,000$), sueño y estrés (0,236, $p = 0,000$), trabajo y tipo de personalidad (0,195, $p = 0,000$), introspección (0,210, $p = 0,000$) y control de la conducta sexual (0,404, $p = 0,000$).

Tabla 2. Prueba de Kolmogorov-smirnov para las variables fundamentales

| Características | N | Prueba estadística | p |
|----------------------------------|----------|---------------------------|----------|
| Estilo de vida total | 103 | 0,149 | 0,000 |
| Familia y amigos | 103 | 0,350 | 0,000 |
| Actividad física y asociatividad | 103 | 0,295 | 0,000 |
| Nutrición y alimentación | 103 | 0,231 | 0,000 |
| Tabaco y dependencia | 103 | 0,000 | 0,000 |
| Alcohol y otras drogas | 103 | 0,385 | 0,000 |

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

| | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|
| Sueño y estrés | 103 | 0,219 | 0,000 |
| Trabajo y tipo de personalidad | 103 | 0,236 | 0,000 |
| Introspección | 103 | 0,195 | 0,000 |
| Control de la conducta sexual | 103 | 0,210 | 0,000 |
| Otras conductas | 103 | 0,404 | 0,000 |

La Tabla 3 presenta los estilos de vida saludables y sus dimensiones en los taekwondistas adolescentes colombianos. La mediana (ME) del estilo de vida total es de 92,00 con un rango intercuartílico (RIC) entre 86 y 98. Para las dimensiones específicas, la mediana y el RIC son los siguientes: familia y amigos (ME=8, RIC=6-8), actividad física y asociatividad (ME=10, RIC=8-10), nutrición y alimentación (ME=8, RIC=6-10), tabaco y dependencia (ME=8, RIC=8-8), alcohol y otras drogas (ME=24, RIC=20-24), sueño y estrés (ME=8, RIC=8-8), trabajo y tipo de personalidad (ME=6, RIC=4-6), introspección (ME=8, RIC=6-10), control de la conducta sexual (ME=6, RIC=4-10) y otras conductas (ME=8, RIC=6-8). En términos del nivel de estilo de vida, el 10,7% de los atletas tiene un estilo de vida "algo bajo", el 10,7% "adecuado", el 72,8% "buen trabajo, estás en el camino correcto" y el 5,8% un "estilo de vida fantástico", basado en una muestra total de 103 atletas.

Tabla 3. Estilos de vida saludables y dimensiones en atletas colombianos

| Características | ME | RIC |
|---|-------|------------------------|
| Estilo de vida total | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 |
| Familia y amigos | 8,00 | P25=6,00; P75= 8,00 |
| Actividad física y asociatividad | 10,00 | P25=8,00; P75= 10,00 |
| Nutrición y alimentación | 8,00 | P25=6,00; P75= 10,00 |
| Tabaco y dependencia | 8,00 | P25=8,00; P75= 8,00 |
| Alcohol y otras drogas | 24,00 | P25=20,00; P75= 24,00 |
| Sueño y estrés | 8,00 | P25=8,00; P75= 8,00 |
| Trabajo y tipo de personalidad | 6,00 | P25=4,00; P75= 6,00 |
| Introspección | 8,00 | P25=6,00; P75= 10,00 |
| Control de la conducta sexual | 6,00 | P25=4,00; P75= 10,00 |
| Otras conductas | 8,00 | P25=6,00; P75= 8,00 |
| | N | % |
| Nivel de estilo de vida | | |
| Algo bajo podrías mejorar | 11 | 10,7 |
| Adecuado | 11 | 10,7 |
| Buen trabajo, estas en el camino correcto | 75 | 72,8 |
| Estilo de vida Fantástico | 6 | 5,8 |
| Total | 103 | 100 |

*Nota: ME = mediana; RIC = rango intercuartílico; N = frecuencia; % = porcentaje

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

La tabla 4 presenta un análisis de los estilos de vida saludables de taekwondistas, considerando variables como sexo, estrato socioeconómico, categoría, residencia y nivel de escolaridad. La prueba de chi-cuadrado se utilizó para evaluar las asociaciones entre estas variables y los niveles de estilo de vida. En cuanto al sexo, tanto hombres como mujeres muestran una distribución similar en términos de estilo de vida saludable, con la mayoría de los atletas (72,8%) en la categoría de "buen trabajo, estás en el camino correcto". Aunque las mujeres tienen una representación ligeramente mayor en los niveles "adecuado" y "algo bajo, podrías mejorar", no hay diferencias significativas según los valores de chi-cuadrado (7,197) y p (0,303), sugiriendo que ambos sexos tienen estilos de vida similares en esta muestra. Respecto al estrato socioeconómico, la mayoría de los atletas provienen de un estrato socioeconómico bajo (72 de 103). Dentro de este grupo, 54 están en la categoría de "buen trabajo, estás en el camino correcto". Los atletas de estrato medio también siguen una distribución similar, aunque en menor número 31. Los valores de chi-cuadrado (1,461) y p (0,691) indican que no hay una asociación significativa entre el estrato socioeconómico y el estilo de vida, sugiriendo que el acceso a recursos para mantener un estilo de vida saludable está equilibrado entre los diferentes estratos.

En términos de categoría, la distribución es bastante uniforme entre cadetes, juveniles y seniors. La mayoría de los atletas en cada categoría se encuentran en el nivel de "buen trabajo, estás en el camino correcto". Los valores de chi-cuadrado (1,339) y p (0,969) muestran que no hay diferencias significativas en los estilos de vida saludables entre las diferentes categorías, lo que sugiere que las estrategias de promoción de un estilo de vida saludable son consistentes a través de las diferentes etapas deportivas de los taekwondistas. La residencia también muestra una distribución similar, con la mayoría de los atletas viviendo en áreas urbanas (83 de 103) y predominando en la categoría de "buen trabajo, estás en el camino correcto". Los atletas de áreas rurales, aunque en menor número, siguen la misma tendencia. Los valores de chi-cuadrado (3,332) y p (0,343) indican que no hay una asociación significativa entre la residencia y el estilo de vida, sugiriendo que las oportunidades para mantener un estilo de vida saludable son similares en áreas urbanas y rurales. En cuanto a la escolaridad, la mayoría de los atletas están en el nivel de secundaria (87 de 103), con 61 de ellos en la categoría de "buen trabajo, estás en el camino correcto". Hay pocos atletas en los niveles de primaria y universitario. Los valores de chi-cuadrado (7,197) y p (0,303) indican que no hay una asociación significativa entre el nivel de escolaridad y el estilo de vida, sugiriendo que los hábitos y comportamientos son igualmente adecuados en todos los niveles educativos representados en esta muestra.

Tabla 4. Tablas de contingencias y Prueba de Chi Cuadrado para la asociación entre las variables fundamentales.

| Características | | Algo bajo, podrías mejorar | Adecuado | Buen trabajo, estás en el camino correcto | Estilo de vida fantástico | Total | Chi | p |
|---------------------------|--------|-------------------------------------|----------|---|---------------------------------|-------|----------|-------|
| | | | | | | | cuadrado | |
| Sexo | Mujer | 5 | 4 | 30 | 2 | 41 | 7,197 | 0,303 |
| | Hombre | 6 | 7 | 45 | 4 | 62 | | |
| | Total | 11 | 11 | 75 | 6 | 103 | | |
| Estrato socioeconómico | Bajo | 8 | 6 | 54 | 4 | 72 | 1,461 | 0,691 |
| | Medio | 3 | 5 | 21 | 2 | 31 | | |
| | Total | 11 | 11 | 75 | 6 | 103 | | |

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

| | | | | | | | | |
|--|---------------|----|----|----|---|-----|-------|-------|
| | Cadete | 5 | 6 | 33 | 3 | 47 | | |
| | Junio | 4 | 2 | 23 | 2 | 31 | | |
| | Senior | 2 | 3 | 19 | 1 | 25 | | |
| | Total | 11 | 11 | 75 | 6 | 103 | | |
| | | | | | | | 1,339 | 0,969 |
| | | | | | | | | |
| | Urbano | 9 | 7 | 63 | 4 | 83 | | |
| | Rural | 2 | 4 | 12 | 2 | 20 | | |
| | Total | 11 | 11 | 75 | 6 | 103 | | |
| | | | | | | | 3,332 | 0,343 |
| | | | | | | | | |
| | Primaria | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | | |
| | Secundaria | 11 | 9 | 61 | 6 | 87 | | |
| | Universitario | 0 | 1 | 13 | 0 | 14 | | |
| | Total | 11 | 11 | 75 | 6 | 103 | | |
| | | | | | | | 7,197 | 0,303 |

En la Tabla 5 se presentan los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis para evaluar las diferencias en las medianas de la puntuación de estilo de vida en función de diversas características sociodemográficas. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación de estilo de vida según el sexo ($p = 0,258$), el nivel de escolaridad ($p = 0,402$), el lugar de residencia ($p = 0,827$), el estrato socioeconómico ($p = 0,636$) ni la categoría deportiva ($p = 0,801$). Estos resultados sugieren que las características sociodemográficas analizadas no influyen de manera significativa en la puntuación del estilo de vida de los taekwondistas colombianos.

Tabla 5. Prueba de Kruskall Wallis para determinar diferencias entre medianas

| Característica | Sexo | | | | | | <i>P</i> | |
|------------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|---------------|---------------------------|----------|--|
| | Hombres | | Mujeres | | Total | | | |
| | ME | RIC | ME | RIC | ME | RIC | | |
| Puntuación Estilo de Vida | 92,00 | P25= 75,00; P75= 92,00 | 94,00 | P25= 86,00; P75= 99,00 | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 | 0,258 | |
| Característica | | | | | | | | |
| Escolaridad | | | | | | | | |
| Característica | Primaria | | Secundaria | | Universitaria | | Total | |
| | ME | RIC | ME | RIC | ME | RIC | <i>P</i> | |
| | 93,00 | P25= 84,00; P75= 93,00 | 92,00 | P25= 84,00; P75= 98,00 | 94,00 | P25= 92,00; P75= 98,00 | 92,00 | |
| Puntuación Estilo de Vida | | | | | | | 0,402 | |
| Característica | | | | | | | | |
| Lugar de residencia | | | | | | | | |
| Característica | Urbano | | Rural | | Total | | <i>P</i> | |
| | ME | RIC | ME | RIC | ME | RIC | | |
| | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 | 92,00 | P25= 84,00; P75= 97,00 | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 | 0,827 | |

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

| Característica | Estrato socioeconómico | | | | | | <i>p</i> | |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|--------|---------------------------|--------|---------------------------|----------|---------------------------------|
| | Bajo | | Medio | | Total | | | |
| | ME | RIC | ME | RIC | ME | RIC | | |
| Puntuación Estilo de Vida | 92,00 | P25= 86,00; P75= 97,50 | 94,00 | P25= 84,00; P75= 98,00 | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 | 0,636 | |
| Característica | Categoría | | | | | | <i>p</i> | |
| | Cadete | | Junior | | Senior | | | |
| | ME | RIC | ME | RIC | ME | RIC | | |
| Puntuación Estilo de Vida | 92,00 | P25= 84,00; P75= 98,00 | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 | 94,00 | P25= 85,00; P75= 98,00 | 92,00 | P25= 86,00; P75= 98,00 0,801 |

*Nota: ME = mediana; RIC = rango intercuartílico

4. Discusión

El propósito de este estudio era determinar la asociación entre las características sociodemográficas y el estilo de vida de atletas colombianos. Según los resultados obtenidos se pudo identificar qué no hay una asociación significativa entre el estilo de vida y el sexo ($p<0,303$), el estrato socioeconómico ($p<0,691$), la categoría ($p<0,969$), la residencia ($p<0,343$) y el nivel de escolaridad ($p<0,303$) lo que sugiere una distribución uniforme en estas variables, indicando que los factores individuales y del entorno no tienen un impacto diferenciador fuerte en este contexto específico.

Teniendo en cuenta esos hallazgos, investigaciones previas han demostrado que las diferencias en los estilos de vida entre hombres y mujeres pueden ser mínimas en ciertos contextos deportivos debido a la naturaleza estructurada y disciplinada de los entrenamientos y rutinas deportivas. (33, 34) Por ejemplo, un estudio de Haase, Steptoe, Sallis y Wardle (2004) encontró que, aunque existen diferencias de género en la actividad física en la población general, estas diferencias tienden a disminuir entre atletas debido a la homogeneidad en las demandas de entrenamiento y competición. (35) Esto podría explicar por qué no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en este estudio. Por otro lado, la literatura sugiere que, aunque el estrato socioeconómico puede influir en los estilos de vida y la salud en la población general, en el contexto deportivo, los atletas suelen recibir apoyo institucional que nivela estas diferencias. (36, 37) Una investigación realizada por Stalsberg y Pedersen (2010) revisó la relación entre el estatus socioeconómico y los hábitos relacionados con el ejercicio, concluyendo que las diferencias tienden a ser menos pronunciadas en poblaciones que tienen acceso a programas deportivos organizados y apoyo financiero (38).

Asimismo, la homogeneidad en los estilos de vida entre diferentes categorías puede ser explicada por las políticas de entrenamiento y las rutinas estandarizadas que son comunes en los programas deportivos juveniles. (39). Malina, Bouchard y Bar-Or (2004) resalta que los programas de entrenamiento en atletas jóvenes suelen estar altamente regulados y diseñados para mantener una consistencia en los niveles de actividad física y hábitos de vida saludable, independientemente de la categoría. (40) Por otra parte, la falta de diferencia significativa en los hábitos de vida saludable entre residentes de áreas urbanas y rurales podría reflejar el acceso equitativo a recursos de salud y programas de bienestar de alta calidad. Cuando los recursos y las oportunidades de salud están disponibles de manera uniforme, las diferencias entre áreas urbanas y rurales pueden ser mínimas

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

(41). Finalmente, el impacto de la escolaridad en los hábitos de vida saludable puede ser atenuado por programas de bienestar que se implementan de manera uniforme en los sistemas educativos (41, 42). Según Trudeau y Shephard (2008), los programas de bienestar bien estructurados pueden tener un efecto de nivelación en los hábitos de vida saludable entre estudiantes de diferentes niveles educativos, asegurando que todos los estudiantes, independientemente de su nivel de escolaridad, tengan la oportunidad de mantener hábitos saludables (43).

En la presente investigación, los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis no evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de estilo de vida en función de las variables sociodemográficas, como el sexo, la escolaridad, el lugar de residencia, el estrato socioeconómico y la categoría deportiva. Esto resulta un hallazgo inesperado, ya que en estudios previos las características sociodemográficas suelen estar fuertemente asociadas con los hábitos de vida y el bienestar de los adolescentes deportistas (9, 10). Una posible explicación para la ausencia de diferencias significativas en esta muestra específica puede estar relacionada con las características propias de la población de estudio. Los taekwondistas adolescentes, independientemente de su contexto sociodemográfico, comparten un ambiente estructurado y disciplinado debido a las exigencias del deporte. En deportes de combate, los atletas suelen estar sometidos a rutinas rigurosas de entrenamiento, lo que podría homogeneizar ciertos aspectos de sus estilos de vida, como la actividad física regular, la nutrición y la gestión del estrés (44). Este entorno común podría neutralizar el impacto que variables como el estrato socioeconómico o el lugar de residencia tendrían en poblaciones no deportistas. Por otro lado, es posible que la muestra estudiada no sea suficientemente grande o diversa para capturar las diferencias que se esperarían en una población más heterogénea. La muestra se centró exclusivamente en taekwondistas adolescentes, lo que implica que los participantes ya comparten una serie de características similares, como el nivel de actividad física y el enfoque en la competencia deportiva, lo que podría reducir las variaciones en las puntuaciones de estilo de vida que se observarían en una muestra más amplia o en una población general (45).

Con respecto a los niveles de estilo de vida de esta muestra la mediana del estilo de vida total es de 92, con un rango intercuartílico entre 86 y 98. Para las diferentes dimensiones, los valores medios y rangos intercuartílicos son variables. En términos generales, el 10,7% de los atletas tiene un estilo de vida "algo bajo", el 10,7% "adecuado", el 72,8% "buen trabajo, estás en el camino correcto" y el 5,8% un "estilo de vida fantástico", según una muestra de 103 atletas adolescentes. Estos resultados son semejantes a los obtenidos por Laurin et al., 2020 en una muestra de jóvenes de Caldas, Colombia ya que la mayoría de la muestra demostró tener un estilo de vida bueno ($N=60$, 40%) y excelente ($N=63$, 42%), mientras que el porcentaje restante presentó estilos de vida inadecuados. Asimismo, nuestros hallazgos siguen siendo superiores en comparación con otro estudio previo realizado en ($n=2230$) estudiantes universitarios colombianos. Aunque no se proporcionó una puntuación global del estilo de vida en este estudio, se puede inferir que una gran parte de los evaluados mantienen estilos de vida inadecuados, caracterizados por una baja actividad física, bajo consumo de frutas y verduras, y una baja realización de chequeos médicos periódicos (26). Además, el número de jóvenes con un estilo de vida fantástico es menor en comparación con otro estudio realizado por Canova, 2017 en ($n=199$) estudiantes universitarios colombianos, donde el 9,5% obtuvo una puntuación de "Estilo de vida Fantastica", frente al 5,8% de adolescentes deportistas en esta intervención. En cuanto a la clasificación del estilo de vida como "Adecuado", los resultados fueron superiores, con un 44,2% en el estudio de Canova, 2017, frente al 72,8% obtenido en esta muestra. (46) Los bajos resultados en cuanto al estilo de vida "excelente" en el estudio de Canova, 2017, las discrepancias en los resultados en el contexto colombiano pueden ser explicados por diversos factores individuales, como la demografía, cultura y momento en el tiempo, que pueden influir en los resultados (26).

Fortalezas y limitaciones:

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

Una de las principales fortalezas de este estudio es la utilización del cuestionario FANTÁSTICO para evaluar los estilos de vida, ya que se trata de una herramienta validada y confiable en el contexto colombiano que asegura la calidad de la información obtenida. Otra fortaleza importante del estudio es la inclusión de una amplia gama de variables sociodemográficas, como la edad, el sexo, el lugar de residencia, el estrato socioeconómico, el nivel de escolaridad y la categoría deportiva. Esto permite una visión integral del perfil de los deportistas y cómo estos factores pueden estar asociados con sus estilos de vida. Por otro lado, el estudio también presenta algunas limitaciones que deben considerarse. Una de las principales limitaciones es el tipo de muestreo utilizado, ya que es de tipo no probabilístico y esto puede restringir la generalización de los resultados. En un muestreo no probabilístico, los participantes no se seleccionan al azar. Esto puede llevar a que la muestra no refleje de manera adecuada las características de la población general. Asimismo, debido a que la muestra no es aleatoria, los resultados pueden no ser aplicables a otras poblaciones o contextos. Esto afecta la validez externa de los estudios basados en este tipo de muestreo, limitando su extrapolación a otros grupos o situaciones. El diseño transversal y no experimental del estudio es otra limitación, ya que no permite establecer relaciones causales, sino solo asociaciones. Esto implica que no se puede determinar si los factores sociodemográficos afectan directamente los estilos de vida o viceversa. Además, la evaluación del estilo de vida mediante un cuestionario puede estar sujeta a sesgos de autoinforme, como la deseabilidad social o la memoria selectiva, lo que podría afectar la precisión de los datos recolectados. Finalmente, el estudio no considera factores psicológicos que también podrían influir en los estilos de vida de los deportistas. Estos factores pueden desempeñar un papel crucial en la formación de hábitos y comportamientos, y su exclusión deja una parte importante del análisis sin explorar. Se recomienda en futuras entregas realizar estudios con diseños más robustos, de carácter longitudinal y con muestras probabilísticas, así como estadísticas más contundentes para observar el comportamiento de la relación entre variables, asimismo, se recomienda que incluyan otros factores que puedan afectar los estilos de vida.

5. Conclusión

En conclusión, los resultados obtenidos revelan que no hay una asociación significativa entre el estilo de vida y variables como el sexo, el estrato socioeconómico, la categoría deportiva, la residencia o el nivel de escolaridad. Esto sugiere una distribución uniforme de los estilos de vida entre estos deportistas, indicando que los factores individuales y ambientales no tienen un impacto diferenciador fuerte en este contexto específico.

Asimismo, según la puntuación del cuestionario fantástico los deportistas colombianos mantienen hábitos saludables y consistentes en diversas áreas críticas, reflejando un alto nivel general de bienestar. La alta mediana en el estilo de vida total y en dimensiones específicas como la actividad física, la nutrición y el manejo del sueño y estrés sugiere que estos atletas no solo siguen rutinas de entrenamiento físico intensivo, sino que también adoptan prácticas de salud física y mental positivas. Además, la consistencia en los valores medianos de las diversas dimensiones refleja una atención integral a diferentes aspectos del bienestar, no limitándose únicamente al rendimiento deportivo. La distribución uniforme de los niveles de estilo de vida, con una mayoría significativa de atletas en categorías positivas, sugiere que el entorno deportivo y el contexto colombiano donde se desenvuelven promueven efectivamente estilos de vida saludables. Los hábitos saludables de estos atletas pueden servir como un modelo para otras poblaciones, destacando la importancia de un enfoque holístico en la promoción de la salud y el bienestar.

6. Referencias

Farhud DD. Impact of lifestyle on health. Iranian journal of public health. 2015;44(11):1442.

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

- Diez OJ, López RNO. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa. 2017;4(8).
- Fernández García A, Quiñones La Rosa I, Álvarez Céspedes TM. Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2020;19(3).
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Healthy living: what is a healthy lifestyle?* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1999 [Internet]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180>
4. Zárate LDCÁ, Ramos MFG, Hinojosa MEL, García LG, Guerrero HMS. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano. Universidad Autónoma de Nuevo León. 2021;11(1):9-36.
5. de Caballero HG, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. Revista ciencia y cuidado. 2020;17(1):85-98.
6. Cruz Sánchez ED. Estilo de vida relacionado con la salud. Educación Física y Educación para la Salud. 2009.
7. de Souza Martins M, Robles ACZ, Caro GCR, Pinzón AM. Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. Análisis. Revista Colombiana de Humanidades. 2017;49(90):229-43.
9. Boguszewski D, Adamczyk JG, Bialoszewski D. Assessment of the health-related behaviors of men practicing combat sports and martial arts. Iranian J Public Health. 2019;48(10):1794.
10. Kotarska K, Nowak L, Szark-Eckardt M, Nowak M. Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. Int J Environ Res Public Health. 2019; 16(5), 875.
12. Hecht ML, Driscoll G. A comparison of selected communication, social, situational, and individual factors associated with alcohol and other drugs. International Journal of the Addictions. 1994;29(10):1225-43.
13. Eck LH, Klesges RC, Hanson CL, Slawson D. Children at familial risk for obesity - an examination of dietary-intake, physical-activity and weight status. International Journal of Obesity. 1992 Feb;16(2):71-8.
15. Sapolsky R. El mono enamorado y otros ensayos sobre nuestra vida animal. Barcelona: Paidós; 2007.
16. Rose G, Hamilton PJS, Keen H, Reid DD, McCartney P, Jarrett RJ. Myocardial ischemia, risk-factors and death from coronary heart-disease. Lancet. 1977;1(8003):105-9.
- Ashiabi G, O'neal K. Children's health status: examining the associations among income poverty, material hardship, and parental factors. PLoS ONE. 2007;2(9):940.
- Bradley BJ, Greene AC. Do health and education agencies in the United States share responsibility for academic achievement and health? A review of 25 years of evidence about the relationship of adolescents' academic achievement and health behaviors. Journal of adolescent health. 2013;52(5):523-32.

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

- Hu M, Yang T, Yang Y. Causal associations of education level with cardiovascular diseases, cardiovascular biomarkers, and socioeconomic factors. *The American Journal of Cardiology*. 2024;213:76-85.
- Van Zyl S, Van Rooyen FC, Joubert G, Kruger WH, Walsh CM. A comparison of the socio-behavioral-metabolic risk profiles and associated factors for chronic diseases of lifestyle in urban and rural communities in Central South Africa. *Frontiers in Public Health*. 2020;8:570676.
- Egg S, Wakolbinger M, Reisser A, Schätzer M, Wild B, Rust P. Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition*. 2020;23(17):3136-47.
- Tay JB, Kelleher CC, Hope A, Barry M, Gabhainn SN, Sixsmith J. Influence of sociodemographic and neighbourhood factors on self rated health and quality of life in rural communities: findings from the Agriproject in the Republic of Ireland. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2004;58(11):904-11.
- Glendinning A, Nuttall M, Hendry L, Kloep M, Wood S. Rural communities and well-being: a good place to grow up? *Sociology Reviews*. 2003;51(1):129-56.
- Cakir G, Ozdilek C, Kalkavan A, Isik U, Yazici NA, Cakir HI. Relationship between healthy lifestyle behaviours and quality of life: an analysis of high school licensed athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2021;43(1):13-27.
- Abello GAS, Arias VS, Viviescas AMA, Laurin LL, Pedreros PAM. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*. 2022;10(1):1-19.
- Abello GAS, Arias VS, Laurin L, Muñoz PAO, Viviescas AMA. Relación entre uso de smartphone respecto estilos de vida en estudiantes universitarios. *Revista Veritas et Scientia-UPT*. 2022;11(1):138-48.
- Villar-Lopez M, Ballinas Suelo Y, Gutiérrez C, Angulo-Bazán Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (Essalud). 2016.
- Beltran YH, Bravo NN, Guette LS, Osorio FV, Ariza ÁL, Herrera ET, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2020;(38):547-51.
- López-Carmona JM, Rodríguez-Moctezuma R, Munguía-Miranda C, Hernández-Santiago JL, de La Torre EC. Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Atención primaria*. 2000;26(8):542-9.
- Fonseca M, Maldonado A, Pardo L, Soto M. Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral científico*. 2007; 11:44-57.
- Kamien M, Power R. Lifestyle and health habits of fourth year medical students a University of Western Australia. *Aus Fam Physician*. 1996; Supl I:26-9.
- Kason Y, Ylanko V. FANTASTIC life-style assessment: Part 5. Measuring lifestyle in family practice. *Can Fam Physician*. 1984; 30:2379-83.

Artículo Original*Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos.*

- Ramírez VR, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. Salud pública. 2012;14(2):226-37.
- World Medical Association. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. 2013. Disponible en: <https://www.fundacionfemeba.org.ar/blog/farmacologia-7/post/declaracion-de-helsinki-2013-declaracion-de-helsinki-de-la-asociacion-medica-mundial-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos-42669>
31. Hernando Á, Oliva A, Pertegal MÁ. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. Psychosocial intervention. 2013;22(1):15-23.
32. Castillo I, Balaguer Solá I, García-Merita M. Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. Revista de psicología del deporte. 2007;16(2):201-10.
33. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive medicine. 2004;39(1):182-90.
34. Dieteren C, Bonfrer I. Socioeconomic inequalities in lifestyle risk factors across low-and middle-income countries. BMC Public Health. 2021;21(1):951.
35. Wardle J, Steptoe A. Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. Journal of Epidemiology & Community Health. 2003;57(6):440-3.
36. Stalsberg R, Pedersen AV. Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2010;20(3):368-83.
37. Attili DG. Planificación del entrenamiento en el Taekwondo Olímpico. In: X Congreso Argentino y V Latinoamericano de Educación Física y Ciencias; 2013; La Plata.
38. Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, maturation, and physical activity. Human kinetics. 2004.
39. Suliburska J, Bogdanski P, Pupek-Musialik D, Glod-Nawrocka M, Krauss H, Piatek J. Analysis of lifestyle of young adults in the rural and urban areas. Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2012;19(1).
40. Huurre T, Aro H, Rahkonen O, Komulainen E. Health, lifestyle, family and school factors in adolescence: predicting adult educational level. Educational research. 2006;48(1):41-53.
41. Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. International journal of behavioral nutrition and physical activity. 2008; 5:1-12.
42. Kim YJ, Baek SH, Park JB, Choi SH, Lee JD, Nam SS. The psychosocial effects of Taekwondo training: a meta-analysis. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(21):11427.
43. Hernández O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. Rev Cubana Med Gen Integr. 2021;37(3).
44. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana de Enfermería. 2017; 14:23-32.