

ARTÍCULO ORIGINAL

RELACIÓN ENTRE USO DE SMARTPHONE RESPECTO ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RELATIONSHIP BETWEEN USE OF SMARTPHONE REGARDING LIFESTYLES IN UNIVERSITY STUDENTS

 Guillermo Andrés Sáez Abello ¹

 Valentin Sierra Arias ²

 Lynda Laurin ³

 Paola Andrea Ocampo Muñoz ⁴

 Andrés Mauricio Ariza Viviescas ⁵

Recibido: 12/03/2021

Aceptado: 20/05/2022

RESUMEN

Los Smartphones han propiciado una mayor portabilidad, un mayor acceso de los usuarios y mayores aplicaciones tecno científicas, favoreciendo los estilos de vida de las personas. Objetivo: determinar la relación entre el uso de Smartphone respecto del estilo de vida en estudiantes universitarios. Material y métodos: diseño descriptivo correlacional, dentro de un marco cuantitativo, donde la muestra fue probabilística, mediante un muestro aleatorio simple y la utilización de un instrumento tómbola para un total de 160 estudiantes universitarios. Las variables evaluadas se obtuvieron a través de preguntas directas para el uso de Smartphone en minutos al día y para los

¹ Centro de capacitación e investigación, Colombia. PhD Educación y Licenciado en educación. <https://orcid.org/0000-0003-2711-4190>. Investigacionsaez@hotmail.com.

² Centro de capacitación e investigación, Colombia. Profesional en Ciencias Políticas y Economía, Magíster en Políticas Públicas y Magíster en economía internacional y finanzas. <https://orcid.org/0000-0001-9294-8541>. vsierra@alumni.harvard.edu.com.

³ Centro de alto Rendimiento L3 performance, Texas, Estados Unidos. PhD Filosofía. <https://orcid.org/0000-0001-8122-6885>. lltkd@gmail.com.

⁴ Centro de capacitación e investigación, Caldas, Colombia. Estudiante de: Profesional en Desarrollo Familiar. <https://orcid.org/0000-0002-8102-3567>. paolaocampo02@gmail.com.

⁵ Centro de capacitación e investigación, Santander, Colombia. Profesional en Cultura física, deporte y recreación. <https://orcid.org/0000-0002-3157-9575>. andres.ariza02@ustabuca.edu.co.



estilos de vida mediante el uso del cuestionario fantástico. Resultados: En la facultad de derecho los hombres obtuvieron 0,023, y las mujeres -0,228; en administración de empresas los hombres presentaron -0,240 y las mujeres -0,129, en ingeniería de sistemas los hombres obtuvieron 0,216 y las mujeres 0,116, y finalmente en la facultad de contaduría pública los hombres presentaron 0,374 y las mujeres 0,348. Conclusión: No existe una correlación consistente entre la cantidad de tiempo del uso de Smartphone y los estilos de vida ya que hubo correlaciones tanto positivas como negativas.

Palabras Clave: : estilos de vida, smartphones, cuestionario fantástico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Smartphones have led to greater portability in smartphones, greater use by users and greater techno-scientific applications, favoring people's lifestyles. Objective: of this research is to determine the relationship between the use of Smartphone with respect to the lifestyle in university students. Material and Methods: study correlational descriptive design, within a quantitative framework, where the sample was probabilistic, through a simple random sample and the use of a tombola instrument for a total of 160 university students. The evaluated variables were obtained through direct questions for the use of the Smartphone in minutes a day and for the lifestyles through the use of the fantastic questionnaire. Results: In law school, men obtained 0.023, and women -0.228; in business administration men presented -0.240 and women -0.129, in systems engineering men obtained 0.216 and women 0.116, and finally in public accounting school men presented 0.374 and women 0.348. Conclusion: There is no consistent correlation between the amount of time of smartphone use and the lifestyles since there were both positive and negative correlations in this research.

Keywords: lifestyles, smartphones, fantastic questionnaire, university students.

INTRODUCCIÓN

En la última década con los avances tecnológicos y concretamente con la telefonía móvil, han propiciado que los smartphones sean cada vez más portables, indispensables en el día a día, y con mayores usos y aplicaciones, lo que facilita la comunicación, el acceso a internet y a diferentes plataformas, además de propiciar una diversidad de usos múltiples, con posibilidades como el manejo de bancos de información, uso de redes sociales, uso de herramientas para el ejercicio, deporte, educación, empresas entre otros. (Cambra, Díaz et al. 2020; Consuegra, Taborda et al. 2018; Barrios, Borjas et al. 2017).

Dado los beneficios y la funcionalidad que proporcionan los teléfonos inteligentes, es bastante habitual y muy frecuente encontrar personas en lugares públicos con sus dispositivos en la mano, interactuando con las diferentes plataformas y aplicaciones que estos permiten. (Gonçalves, Dias, et al. 2020; Rodríguez, Moreno, et al. 2020) Por lo anterior, gracias a dichas ventajas que ofrecen los dispositivos inteligentes, tanto en contextos sociales, empresariales, e incluso educativos, los smartphones se han transformado en el dispositivo con mayor

omnipresencia en todo el mundo. (Salcines, Gonzales et al. 2020) un informe realizado en el año 2016, indica que el 82.3% de los internautas utilizan los dispositivos inteligentes como una herramienta para sus conexiones, seguido del ordenador (81.2%) y la Tablet (34.4%), además se estimó que en años posteriores dichas cifras irán en aumento. (Fundación Telefónica, 2016; como se cita en Salcines, Gonzales et al. 2020).

Con base a lo anterior, dentro del segmento poblacional que más uso les otorga a los smartphones son los adultos jóvenes, quienes representan el mayor grupo de consumidores de dichos dispositivos a nivel global. (Head & Ziolkowski, 2012) El uso de los teléfonos inteligentes se ha vuelto crítico en estas edades, ya que los utilizan para su ocio, entretenimiento y para muchas de sus actividades cotidianas. (Gonçalves, Dias, et al. 2020) Los smartphones ya se han implantado tan fuertemente en las personas que ya son considerados parte de la cotidianidad y de los estilos de vida de la sociedad. (Gonçalves, Dias, et al. 2020; Cambra, Díaz et al. 2020; Consuegra, Taborda et al. 2018; Barrios, Borjas et al. 2017) La telefonía móvil tiene una notable presencia entre los jóvenes, principalmente entre los estudiantes universitarios; (Head y Ziolkowski 2012) Frente a esta realidad, recientes estudios han comenzado a analizar la influencia de los Smartphones en los estudiantes universitarios, muchos de los cuales se centran en los aspectos negativos de su uso. (Kibona & Mgaya 2015; Gonçalves, Dias, et al. 2020; Consuegra, Taborda et al. 2018; Barrio, Bejar et al. 2017).

Pese a las ya mencionadas ventajas, beneficios y la fuerte popularidad de los smartphones, estos también pueden afectar negativamente los estilos de vida de los individuos cuando el uso se vuelve excesivo y/o dependiente, lo que puede llegar tener efectos perjudiciales en aspectos físicos, psicológicos, de comportamiento, sociales y afectivos (Gezgin & Çakir, 2016). Por tanto, el abuso en términos de tiempo de uso del smartphone puede interferir en varios aspectos de la vida diaria, y este uso excesivo desencadena una serie de comportamientos que pueden resultar inadecuados para los usuarios y sus allegados; sin embargo, el problema no está en el uso del dispositivo en sí, sino en el tiempo que la gente dedica a él. (Sánchez, y Calderón, 2021) Punto que se busca evaluar en este estudio. Por lo que una de las principales hipótesis de esta investigación se plantea identificar si existe una relación negativa de su uso en el estilo de vida de los universitarios, pues autores manifiestan además que la utilización excesiva de los teléfonos celulares está relacionada con adoptar conductas no verbales, limitando la interacción cara a cara con otras personas y el contacto con el entorno físico de nuestro alrededor. Por lo anterior, las personas que utilizan smartphones y presentan adicción a estos dispositivos se han relacionado con algunas patologías como: la depresión, ansiedad, déficit de atención y conductas agresivas. (Barrio, Bejar et al. 2017) Adicionalmente, otros autores indican que el uso desmedido puede generar una baja o nula introspección, poca sociabilidad y aislamiento, y bajo control del estrés. Aspectos que condicionan negativamente el estilo de vida de una persona (Barrio, Bejar et al. 2017; Gonçalves, Dias, et al. 2020; Vahedi & Saiphoo, 2018; Cambra, Díaz et al. 2020)

Al hablar de estilos de vida se deberían considerar diferentes variables que estén relacionadas parcialmente con el comportamiento universitario (Veramendi, Portocarero et al. 2020; Beltran, Bravo et al. 2020; Diez y López, et al. 2017) como la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial las relaciones interpersonales (Veramendi,

Portocarero et al. 2020; Beltran, Bravo et al. 2020; Diez y López, et al. 2017) ya que estos factores pueden llegar a modificar los patrones de comportamiento, lo cual puede tener consecuencias en la salud del sujeto, además de que estas están relacionadas con diversos aspectos de la vida diaria, especialmente en un estudiante universitario (Head y Ziolkowski 2012). En la misma línea, Rozgonjuk, Saal, y Täht (2018), destacan cómo el uso de estos aparatos favorece un enfoque superficial del aprendizaje, lo que repercute negativamente en los resultados académicos, punto clave ya que la población que se evaluó eran estudiantes universitarios.

El uso adecuado del Smartphone requiere un trabajo intenso para que la población estudiantil visualice dicho dispositivo como herramienta de apoyo educativo y social; lo anterior es considerado un reto ya que los Smartphones poseen una alta capacidad distractora; no obstante algunos autores ratifican que los dispositivos móviles poseen un gran potencial para apoyar aspectos educativos y sociales si se es usado correctamente, por lo que es un desafío encontrar el mejor camino para poder ser lo más eficaz posible con estas herramientas (Organista-Sandoval, J., McAnally-Salas, L., & Lavigne, G. 2013). Identificar como es el uso de estos dispositivos resulta fundamental de cara a observar comportamientos negativos que puedan afectar el estilo de vida de una persona, y por tanto los resultados académicos de un estudiante. Por todo lo anterior mencionado, el propósito de este estudio fue determinar la relación entre el uso de Smartphone respecto del estilo de vida en estudiantes universitarios, así como comparar las diferencias por sexo, entre los estilos de vida, y el tiempo de uso de los celulares móviles.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de estudio de alcance descriptivo correlacional, dentro de un enfoque cuantitativo. La población fueron estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad Remington de la ciudad de Manizales, Colombia. La muestra consistió en un total de 160 estudiantes con edades entre los 18 y 21 años, quienes cursaban segundo semestre año 2019. La muestra fue probabilística, mediante el muestreo aleatorio simple, se seleccionaron los programas de cada uno de los pregrados de la Universidad, concretamente el segundo semestre de cada programa y cada semestre se evaluará a modo tómbola (Pineda et al 1994; López, 2004). Este muestreo es más representativo, porque “refleja en sus unidades lo que ocurre en el universo” (Sabino, 1992; López, 2004). Además, la muestra representativa tiene las mismas características que el universo en calidad y cantidad (Hernández Sampieri, 2010). En caso de que haya más de un grupo por semestre se seleccionará al azar. Para los criterios de elegibilidad, fueron incluidos dentro de la investigación los estudiantes matriculados en la Universidad Remington, Manizales año 2019, en programas regulares de pregrado presenciales, edad entre 18 y 21 años quien haya decidido participar voluntariamente y que hayan firmado el consentimiento informado; por otra parte, se excluyeron a aquellos estudiantes matriculados externos a la Universidad, en programas regulares o de pregrado a distancia, virtuales o de posgrado, edad mayor de 21 años y menor de 18 años.

Para la toma de datos, inicialmente se les entregó los respectivos consentimientos informados a los participantes, comunicándoles el objetivo del estudio; posteriormente se

tomaron los respectivos datos sociodemográficos de la población. Para la valoración del estilo de vida se utilizó el cuestionario “Fantástico” (Wilson, 1984) con una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.778. (Villar, Ballinas, Gutiérrez, & Bazán, 2016), además el cuestionario fantástico reúne algunos de los criterios de consistencia interna, validez de constructo y una buena capacidad de evaluación; además autores indican que es una herramienta fácil, económica y sencilla para evaluar el estilo de vida de los adultos colombianos. (Ramírez y Agredo, 2012).

El cuestionario Fantástico, es un instrumento confeccionado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster, Canadá, el cual determina, los estilos de vida de una población (Wilson, 1984). Este cuestionario tiene 25 ítems, de los cuales se constituyen 9 categorías o dominios pertenecen a las variables: físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida. Dentro de las variables indicadas el cuestionario presenta tres opciones de respuestas con proporciones en respuestas de 0 a 2 por categoría y la puntuación final es de 0 a 120 puntos. Finalmente, cinco niveles de calificación estratifican el comportamiento: de 0 a 46 puntos = Zona de peligro, 47 a 72 puntos = Algo bajo, podrías mejorar. Al igual que la clasificación anterior Indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo, 73 a 84 puntos = Adecuado, estás bien. Indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también representa riesgos, 85 a 102 puntos = Buen trabajo, estás en el camino correcto. Indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud, 103 a 120 puntos = Felicidades, tienes un estilo de vida Fantástico. Indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud.

Las versiones del cuestionario Fantástico son validadas y consideradas como instrumentos fiables en diferentes países tales como Chile, Colombia y demás. (Wilson, 1984; Ramírez y Agredo, 2012; Santiago y Carcausto 2019), la validación no solamente está determinada para estudiantes universitarios, también existe la validación para trabajadores (Sharratt et al., 1984) y para pacientes de consulta clínica general, adaptaciones en el marco de la salud pública. (Kason y Ylanko, 1984).

Por otro lado, para la determinación del uso de Smartphone se consideró el registro de cada celular en observación directa, adjuntando las fotos del día anterior de la pantalla, registrando la cuantificación temporal del uso expresado en minutos por cada dueño de cada Smartphone.

Según el Ministerio de salud de Colombia, resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como Riesgo Mínimo. Por lo tanto, los participantes voluntarios deben autorizar la participación en este estudio mediante la firma del consentimiento informado, el cual comunicará el objetivo de la investigación, los procedimientos a realizar durante el estudio, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos de cada participante.

Los datos fueron tomados a partir de la información obtenida de acuerdo a los procedimientos descritos anteriormente. Estos datos fueron digitados en Excel y posteriormente trasladados al programa SPSS versión 24. Las variables continuas con distribución normal se expresaron en promedios. Para la correlación entre las variables de estilo de vida, horas de confinamiento y número de contagios se aplicó la prueba de coeficiente de correlación de Pearson, en este mismo sentido, el nivel de significancia bilateral establecido fue de $p \leq 0.05$.

RESULTADOS

En la tabla 1 se pueden observar los resultados expresados en promedios del estilo de vida según el cuestionario fantástico, en dicha tabla se puede identificar que los participantes tienen un adecuado estilo de vida superior a 73 puntos; donde se observa un saludable estilo vida por parte de las mujeres en todas las facultades.

Tabla 1

Promedio en estilos de vida según el cuestionario fantástico

| Facultades | Promedios (Puntuación) | |
|------------------------|------------------------|---------|
| | Hombres | Mujeres |
| Derecho | 96,85 | 112,55 |
| Administración | 102 | 108 |
| Ingeniería en sistemas | 99 | 109 |
| Contaduría Publica | 103 | 105 |

Nota: Promedio del cuestionario FANTÁSTICO en estilos de vida en hombres y mujeres de la muestra indicada

Tabla 2

Cantidad de minutos de uso del Smartphone

| Facultad | Tiempo de uso de dispositivos (min) | |
|------------------------|-------------------------------------|---------|
| | Hombres | Mujeres |
| Derecho | 320 | 340 |
| Administración | 300 | 310 |
| Ingeniería en sistemas | 300 | 320 |
| Contaduría Publica | 260 | 300 |

Nota: Evaluación y registro de la cantidad de horas de uso del Smartphone en el día anterior a la valoración, la variable expresada en minutos.

Tabla 3

Correlación entre uso de Smartphone respecto a los estilos de vida por sexos

| Facultades | Estilos de vida Sexo Masculino | | Estilos de vida Sexo Femenino | |
|------------|-----------------------------------|------------|----------------------------------|------------|
| | Coefficiente r de Pearson | Valor de p | Coefficiente r de Pearson | Valor de p |

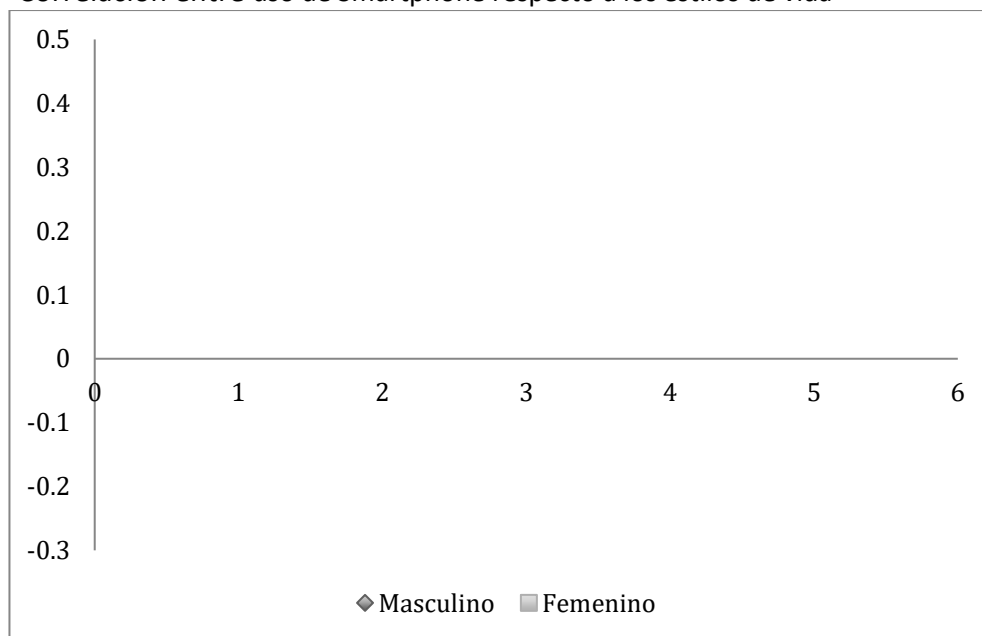
| | | | | |
|----------------------------|--------|-------|--------|-------|
| Derecho | 0,023 | 0.026 | -0,228 | 0.026 |
| Administración de empresas | -0,240 | 0.062 | -0,129 | 0.064 |
| Ingeniería en Sistemas | 0,216 | 0.028 | 0,116 | 0.032 |
| Contaduría Pública | 0,374 | 0.024 | 0,348 | 0.021 |

En la tabla 2 se puede identificar el tiempo expresado en minutos de utilización del dispositivo móvil el día anterior a la toma de mediciones por cada una de las carreras evaluadas, en dicha tabla se puede observar un mayor uso por parte del sexo femenino, además de un alto uso de estos dispositivos por parte de las facultades de derecho e ingeniería en sistemas.

En el gráfico 1 se pueden identificar las correlaciones del uso de Smartphone y el estilo de vida en los estudiantes. En la facultad de derecho los hombres obtuvieron 0,023, y las mujeres -0,228; en administración de empresas los hombres presentaron -0,240 y las mujeres -0,129, en ingeniería de sistemas los hombres obtuvieron 0,216 y las mujeres 0,116, y finalmente en la facultad de contaduría pública los hombres presentaron 0,374 y las mujeres 0,348.

Figura 1

Correlación entre uso de Smartphone respecto a los estilos de vida



Con respecto a lo anterior, los resultados de la correlación indican que en los estudiantes hombres de la facultad de derecho obtuvieron una correlación positiva significando que si

aumenta el uso de Smartphone también lo hará el estilo de vida; Sin embargo, en el sexo femenino la correlación fue diferente, siendo esta negativa es decir que, si el uso del Smartphone aumenta, disminuirá su estilo de vida. En estudiantes de administración de empresa ambas correlaciones fueron negativas, Por otra parte, en los estudiantes de ingeniería la correlación fue positiva. Finalmente, los estudiantes de contaduría pública obtuvieron una correlación positiva.

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue determinar la correlación del tiempo de uso de Smartphone y los estilos de vida en estudiantes universitarios. Los resultados observados indican que no existe un consenso en el uso de estos dispositivos móviles y su relación con los estilos de vida, ya que se observaron correlaciones tanto positivas como negativas en ambos sexos y en las diferentes facultades.

Por lo anterior, autores indican que el uso de la telefonía móvil es altamente excesivo en población universitaria (utilización por más de 4 horas diarias) y todavía no se han logrado estrategias específicas que permitan demostrar que el uso de la telefonía inteligente sea positivo o negativo en procesos académicos, y en la satisfacción hacia la vida (Augner, Hacker, 2012; Samaha, M. y Hawi, NS 2016); el uso de las horas de los smartphone de más de 4 horas diarias en Colombia es similar a lo encontrado en adolescentes y jóvenes estudiantes en España y en Austria (Augner, Hacker, 2012; Martinez, Martinez et al. 2019).

Con respecto al tiempo de uso de Smartphones por parte de los estudiantes universitarios evaluados, (variable medida en el promedio del tiempo de su utilización), se pudo observar un promedio de 4 a 5 horas, que según manifiestan diferentes autores es un número elevado de horas que puede entrañar comportamientos adictivos y pueden llegar a afectar el estilo de vida. (Ruiz, 2016; Ruiz, Sánchez et al., 2016) Además, otros autores manifiestan que ser joven (18-21 años), inactivo laboralmente y pasar más de tres horas diarias con el dispositivo móvil puede llegar a desencadenar una adicción (Simón, et al., 2017), una pérdida del interés por relacionarse con los demás, mayor depresión, y por ende una afectación al estilo de vida. (Rotondi, Stanca, et al., 2017).

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede observar un consumo superior de los dispositivos inteligentes por parte de las mujeres, en cada una de las diferentes facultades. Con base a lo identificado en la literatura y debido a las diferentes diversidades metodológicas se pudieron constatar resultados similares, en contraparte y sin diferencias significativas entre sexos. (Mejía, 2017; Quincho y Cruz 2018; Fabián, Huaytalla et al. 2020) En un estudio realizado en estudiantes universitarios peruanos los cuales la mayor parte de su población era del sexo femenino (70.1%) representando gran cantidad de la muestra obteniendo un promedio de 332 minutos equivalente a 5,53 Horas Guardando similitud con los resultados arrojados en esta investigación. (Quincho y Cruz et al. 2018). Otro estudio evaluo el tiempo de uso de smartphone semanal, obteniendo 15 horas semanales sin diferenciar por sexo, se puede inferir que el promedio de uso diario estima las 2,14 horas diarias, lo cual es un resultado menor al ser comparados con nuestra investigación. (Mejía, Flores, et al. 2017) asimismo estos mismos

autores encontraron que los varones utilizan más los Smartphones que las mujeres. Por otra parte, existen un estudio que evalúo el uso diario del celular en una muestra casi homogénea de hombres y mujeres logrando determinar que no existen diferencias por sexo entre el uso de los dispositivos inteligentes. Por lo que no se pudo identificar patrones conductuales o de afectación por sexo en la utilización de los Smartphones. (Fabián, Huaytalla, et al. 2020).

En el caso de la variable estilos de vida, la cual fue medida con el cuestionario Fantástico, arrojó que los estudiantes universitarios de las diferentes facultades obtuvieron adecuados estilos de vida superiores a los 90 puntos según el baremo del cuestionario. Estos resultados anteriores discrepan de los obtenidos en un estudio realizado en estudiantes universitarios de la Universidad del Atlántico, ya que en dicho estudio muchos de los participantes obtuvieron hábitos inadecuados en los dominios de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés, alcohol y otras drogas, donde la inactividad física y la nutrición son las más variables más comprometidas. (Montenegro, Ruíz, 2019). Por otra parte, nuestros resultados comparados con un estudio realizado en estudiantes universitarios colombianos fueron similares, ya que un gran porcentaje de la población correspondiente al 72.41% obtuvieron un estilo de vida bueno (Lara, Quiroga, et al. 2018). Las discrepancias en cuanto a puntuación de estilos de vida pueden explicarse de acuerdo con las condiciones sociales, personales y culturales de las poblaciones evaluadas (Lara, Quiroga, et al. 2018).

Con respecto a la diferencias por sexo en el estilo de vida se puede inferir que existe una ligera tendencia de una mayor puntuación en estilo de vida por parte del sexo femenino; estos resultados están en consonancia con los obtenidos por un estudio realizado en estudiantes Colombianos por Barrios, 2017 quien manifiesta que al realizar las comparaciones según el sexo, las mujeres muestran mayor número de dimensiones saludables con respecto a los hombres (Barrios, 2017) además autores sugieren que las mujeres poseen una mayor capacidad para cuidar más de sí mismas, lo que la presenta como una tarea asociada a los roles de género. (Barrios, 2017; Arrivillaga, Salazar et al. 2003).

Es fundamental que se realicen más estudios con esta línea de investigación para no descartar las posibles influencias del uso excesivo de los Smartphones en los jóvenes estudiantes; es necesario que se investiguen con mayor profundidad otro tipo de poblaciones; grupos sociales etc. ya que autores ratifican que el uso de los smartphones puede llegar a influir en determinada medida el estilo de vida. (Barrio, Bejar et al. 2017; Gonçalves, Dias, et al. 2020; Vahedi & Saiphoo, 2018; Cambra, Díaz et al. 2020).

El presente estudio presenta limitaciones de orden general como por ej. La técnica de muestreo en esta población, el alcance de las discusiones, y la relación entre el instrumento de evaluación de los estilos de vida y el uso de los Smartphone, además el seguimiento en semanas del uso de estos dispositivos, además de los fines en los que se utilizaba el dispositivo móvil durante los tiempos identificados.

CONCLUSIÓN

No se pudo determinar una correlación consistente entre la cantidad de tiempo de uso de

Smartphone y los estilos de vida en estudiantes universitarios ya que hubo correlaciones tanto positivas como negativas en esta investigación. Se identificó un uso superior del Smartphone por parte del sexo femenino, así como puntuaciones más altas en el estilo de vida.

REFERENCIAS

- Arrivillaga M, Salazar I, y Correa D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia médica*, 34(4), 186-195.
- Augner, C., y Hacker, G. (2012) Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal Public Health*; 57, 437-441.
- Barrios, C. C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32.
- Barrios, D. A., Bejar, V. A., & Cauchos, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206.
- Barrios, D. A., Bejar, V. A., & Cauchos, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206.
- Beltran, Y. H., Bravo, N. N., Guette, L. S., Osorio, F. V., Ariza, Á. L., Herrera, E. T., & Villegas, A. V. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 547-551.
- Cambra, U. C., Díaz, V. C., Martínez, L. M., & González, J. I. N. (2020). Smartphone: en comunicación, algo más que una adicción. *Revista Latina de Comunicación Social*, (75), 367-381.
- Consuegra, B., Contreras, D., Flórez, D., Martínez, D., Medina, M., & Salas Fuenmayor, L. (2018). Uso del smartphone y su asociación con síntomas musculoesquelético en estudiantes de la facultad de ciencias de salud de la Universidad Simón Bolívar 2018. [Tesis de grado]. Universidad Simón Bolívar.
- Diez, O. J., & López, R. N. O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*, 4(8).
- Fabián, J. R. O., Huaytalla, R. P., & Cortez, E. E. T. (2020). Uso del smartphone en estudiantes universitarios de la región central del Perú. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11, 769.
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The Factors Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2.
- Head, M., & Ziolkowski, N. (2012). Understanding student attitudes of mobile phone features: Rethinking adoption through conjoint, cluster and SEM analyses. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2331-2339.
- Hernández, Sampieri Roberto (2010) Metodología de la Investigación. Sexta edición. Mc. Graw Hill. México D.F. pp. 634.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777-784.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777-784.
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A., & Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista odontológica mexicana*, 22(3), 144-149.

- López, M. (2007). "Uso de las TIC en la educación superior de México. Un estudio de caso". *Revista Apertura*, año/vol. 7, núm. 7. México, Universidad de Guadalajara, noviembre, pp. 63-81.
- López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(08), 69-74.
- Mejía, C. R., Flores, S. D., Verastegui, A., García, K. M., Vargas, M., Cárdenas, M. M., & Quiñones, D. M. (2017). Uso del Smartphone y de Facebook asociado a la autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de Medicina peruanos. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28(1), 77-88.
- Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista de Actividad física y deporte*. 6(1): 87-108
- Organista, J., McAnally, L., y Lavigne, G. (2013). El teléfono inteligente (smartphone) como herramienta pedagógica. *Apertura*, 5(1), 6-19.
- Pineda, B., De Alvarado, E. L., De Canales, F. (1994). Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de person al de salud, Segunda edición. Organización Panamericana de la Salud. Washington.
- Quincho, F. A., & Cruz Castillo, A. A. (2019). Relación entre el tiempo de uso de smartphone y los rangos de movimiento cervical en estudiantes de una universidad particular de lima metropolitana. [Tesis de grado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Ramírez, R., y Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento " Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de salud pública*, 14, 226-237.
- Rodríguez, A. M., Moreno, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology*, 63, 17-26.
- Sabino, C. (1992). "El proceso de Investigación" Ed. Panapo, Caracas, (Publicado también por Ed. Panamericana, Bogotá, y Ed. Lumen, Buenos Aires.)
- Salcines, I., González, N., & Briones, E. (2020). El Smartphone como herramienta pedagógica. Perfiles de estudiantes universitarios en relación con el uso y conocimiento. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 9(1), 97-115.
- Samaha, M. y Hawi, N. S. (2016). Relaciones entre adicción a teléfonos inteligentes, estrés, rendimiento académico y satisfacción con la vida. *Computadoras en el comportamiento humano*, 57, 321-325.
- Santiago, C., y Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 23-28.
- Sharratt, J. K., Sharratt, M. T., Smith, D. M., Howell, M. J., & Davenport, L. (1984). FANTASTIC lifestyle survey of University of Waterloo employees. *Canadian Family Physician*, 30, 1869.
- Ciliska, D., & Wilson, D. M. (1984). Lifestyle assessment: helping patients change health behaviors. *Canadian Family Physician*, 30, 1665.