

## Estudio sobre hábitos saludables: encuestas validadas

## Study on Healthy Habits: Validated Surveys

Recibido para publicar el 6 de septiembre de 2024

Aceptado para su publicación el 21 de abril de 2025

Versión final 2 de septiembre de 2025

**Cómo citar este artículo:** Olivero, Ivana V.<sup>34</sup>; Tabares, Luciana Ma.<sup>35</sup>; Lizzi, Rocio J.<sup>36</sup> y Mariela Godoy<sup>37</sup>. **Estudio sobre hábitos saludables: encuestas validadas.** Revista Científica Metavoces. 2025, 27: 122- 138

### RESUMEN

El estudio aborda la importancia de validar encuestas sobre hábitos saludables, especialmente en el contexto argentino, donde existe una escasez de instrumentos validados en esta área. La validación de encuestas es esencial para garantizar que las inferencias obtenidas sean pertinentes y aplicables en contextos específicos, lo cual es clave para el diseño de políticas públicas y programas educativos enfocados en promover entornos saludables.

Se realizó una revisión sistemática de la literatura en bases de datos como LILACS, PubMed y SciELO, utilizando términos vinculados a "validación de cuestionarios", "estilo de vida saludable" y "hábitos saludables". Se seleccionaron estudios publicados entre 2012 y 2022, en español, inglés, portugués e italiano, excluyendo investigaciones centradas en poblaciones con condiciones médicas particulares o sin foco directo en hábitos saludables. De los 142 artículos revisados, 13 cumplieron con los criterios de inclusión.

Los resultados indican que la mayoría de los estudios definieron el estilo de vida saludable a partir de componentes como hábitos alimentarios y actividad física, seguidos por consumo de sustancias, descanso y manejo del estrés. El 77% utilizó instrumentos previamente existentes, mientras que el resto diseñó nuevos cuestionarios a partir de revisiones bibliográficas. En cuanto a las escalas, el 92% empleó el formato tipo Likert, ampliamente usado para medir actitudes y comportamientos.

Se concluye que la validación de encuestas es una herramienta metodológica crucial para evaluar estilos de vida saludables. La flexibilidad de los instrumentos y su capacidad de adaptación a distintas poblaciones refuerzan su valor en la investigación y promoción de la salud.

**Palabras claves:** validación, hábitos, encuesta.

### ABSTRACT

This study addresses the importance of validating surveys on healthy habits, particularly in the Argentine context, where there is a lack of validated instruments in this area. Validating surveys is essential to ensure that the inferences drawn are relevant and applicable to specific

<sup>34</sup> Lic. en Nutrición, Especialista en Educación Superior y Especialista en Salud Social y Comunitaria. Profesor adjunto en el departamento de Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Luis. Director de proyectos de investigación y extensión. [ivanavolivero@gmail.com](mailto:ivanavolivero@gmail.com)

<sup>35</sup> Lic. en Kinesiología y Fisioterapia. Osteópata. Profesor Adjunto Exclusivo Efectivo de la Lic. de Kinesiología y Fisiología de la UNSL. Co director de proyectos de Investigación. Directora de Proyectos de Extensión. [ltabares@email.unsl.edu.ar](mailto:ltabares@email.unsl.edu.ar)

<sup>36</sup> Lic. en nutrición. Docente en el departamento de Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, UNSL. Codirectora de proyecto de investigación y proyecto de extensión. [rociogimenalizzi@gmail.com](mailto:rociogimenalizzi@gmail.com)

<sup>37</sup> Estudiante egresable de Lic. en Nutrición, Facultad de Ciencias de la salud, UNSL. Integrante de proyecto de investigación. [marielagodoy609@gmail.com](mailto:marielagodoy609@gmail.com)

contexts, which is key for designing public policies and educational programs aimed at promoting healthy environments.

A systematic literature review was carried out using databases such as LILACS, PubMed, and SciELO, employing terms related to “questionnaire validation,” “healthy lifestyle” and “healthy habits.” The review included studies published between 2012 and 2022 in Spanish, English, Portuguese, and Italian, excluding research focused on populations with specific medical conditions or studies not directly related to healthy habits. Out of 142 reviewed articles, 13 met the inclusion criteria.

The results show that most of the selected studies defined a healthy lifestyle based on components such as eating habits and physical activity followed by substance use, rest, and stress management. 77% of the studies used pre-existing instruments, whereas the remaining studies developed their own questionnaires starting from literature reviews. Regarding scoring methods, 92% used Likert-type scales, which are commonly employed to assess attitudes and behaviors.

It is concluded that validating surveys is a crucial methodological tool for evaluating healthy lifestyles. The flexibility of these instruments and their adaptability to different populations reinforce their value in health research and promotion.

**Keywords:** validation, habits, survey.

## INTRODUCCIÓN

La evaluación de hábitos saludables desempeña un papel fundamental en la posterior implementación de programas de educación a nivel poblacional y en la formulación de políticas que fomenten la creación de entornos saludables. En el contexto argentino, no se cuentan con estudios que hayan validado encuestas específicas sobre hábitos. El proceso de validación se orienta a recopilar datos que permitan discernir cuáles de estas inferencias son pertinentes y legítimas (Muñiz, 2003). De esta manera, se establece un respaldo científico que facilita la interpretación de las puntuaciones obtenidas en una prueba, en un contexto específico. La relevancia de estas evidencias radica en su coherencia con los objetivos propuestos para la prueba en cuestión. La consecución de la validez puede abordarse desde diversos enfoques y métodos. No obstante, es imperativo considerar que, a pesar de esta variedad, la validez es un proceso holístico.

Conforme a Abad y colaboradores (2006), la validez se concibe como un proceso cuya finalidad es brindar información acerca de las inferencias que pueden derivarse de un instrumento. En este sentido, se lleva a cabo una revisión sistemática con el objetivo de identificar los instrumentos disponibles, su enfoque en relación con el concepto de estilo de vida o hábitos, los elementos que componen dichas encuestas, los métodos de muestreo y las muestras empleadas, instrumentos de referencia, formato de los ítems y tipo de validación. Llevar un estilo de vida saludable, se relaciona con la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles.

### Objetivo

Analizar la metodología a través de una revisión sistemática para validar cuestionarios relacionados con estilos de vida y hábitos saludables.

### Material y métodos

Este estudio tuvo como propósito llevar a cabo una revisión sistemática de la literatura con el fin de analizar la metodología utilizada en la validación de cuestionarios relacionados

con estilos de vida y hábitos. Tras realizar búsquedas iniciales en diversas bases de datos, utilizando palabras clave como "validación de cuestionario", "estilo de vida saludable", "hábitos saludables", "conductas saludables", entre otras combinaciones.

Se utilizaron los siguientes buscadores: entre ellos Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Sistema de Recuperación y Revisión de Literatura Médica en Línea (ME-DLINE), el buscador de la biblioteca nacional de medicina y el Instituto Nacional de Salud de EEUU (PubMed), biblioteca Científica Electrónica en Línea de la Fundación para el Apoyo a la Investigación del Estado de São Paulo y del Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (SciELO), portal de ciencia global (World Wide Science), base de datos de referencias bibliográficas y citas de la empresa Elsevier (Scopus), compañía editorial estadounidense, especializada en libros y revistas académicas (Springer), LinkBASE (Bielefeld Academic Search Engine), centro de información de recursos educativos (ERIK Science Research), Plataforma de Contenidos Científicos y Académicos en Acceso Abierto producidos en el ámbito iberoamericano (REDIB), la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), Sistema Regional de Información en línea para Revistas Científicas de América Latina el Caribe, España y Portugal (Latindex), Repositorio de la Universidad Autónoma de Madrid, Base de datos de investigación científica y académica (Scilit), base de datos y plataforma digital de Elsevier Science Direct, Google Académico y además se recurrió a las referencias bibliográficas de los artículos seleccionados.

Las búsquedas se realizaron en varios idiomas, entre ellos español, inglés, portugués e italiano, con el objetivo de abarcar un espectro amplio de literatura científica relevante. Se emplearon estrategias de búsqueda que incluyeron términos clave entre comillas y sin comillas, así como conectores lógicos como "and" y "or". La selección de los estudios se llevó a cabo a través de una revisión de títulos y resúmenes, y se determinó qué estudios requerían la recuperación de sus textos completos.

La elegibilidad de los artículos se basó en criterios de inclusión predefinidos, y se consideraron pertinentes aquellos que cumplían con requisitos específicos. Estos criterios incluyeron que el objetivo principal del estudio fuera la validación de cuestionarios, que los participantes fueran adultos (mayores de 18 años) y que los estudios no superaran los 10 años de antigüedad, limitándose al período entre 2012 y 2022.

Se excluyeron investigaciones que se centraban en poblaciones con condiciones médicas particulares, como hipertensión arterial, diabetes, celiaquía o adicciones, así como aquellas que se relacionaban con poblaciones siguiendo dietas especiales. También se excluyeron estudios que abordaban temas que no estaban directamente relacionados con hábitos o estilos de vida, como vida laboral, conducta emocional, salud bucal, cambios en el estilo de vida y satisfacción con el estilo de vida, entre otros. Como resultado de este proceso, se identificaron y seleccionaron un total de 13 artículos de los 142 que cumplían con los criterios de inclusión y contribuyeron a los objetivos de esta revisión sistemática.

## **Resultados**

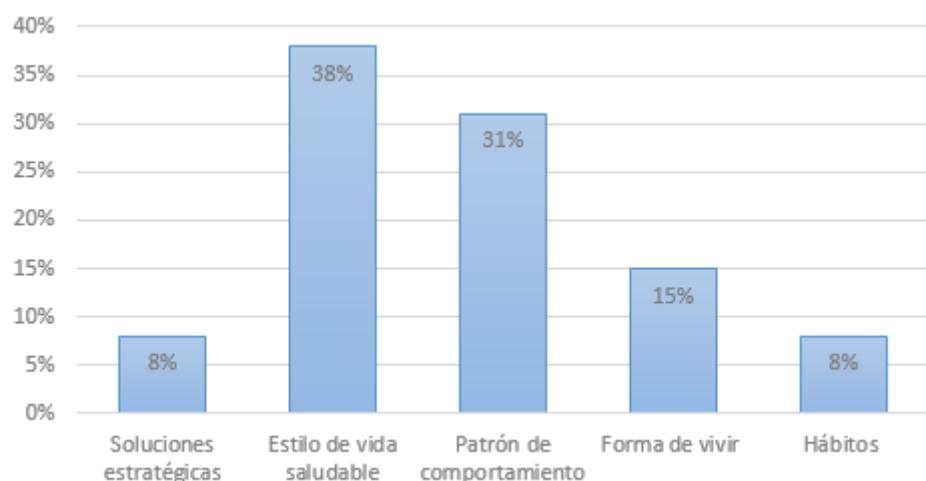
En el estudio, se llevaron a cabo análisis exhaustivos de las definiciones, componentes, escalas y cuestionarios de referencia.

### **Definiciones sobre estilos de vida o hábitos**

En el contexto de este estudio, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de las definiciones relacionadas con "estilos de vida" y "hábitos". Es importante destacar que se encontró una mayor cantidad de artículos que abordaban el concepto de "estilos de vida" en comparación con los que se centraban en "hábitos" o "hábitos saludables". Los autores que se

enfocaron en definir "estilos de vida" adoptan perspectivas que lo conceptualizan como soluciones estratégicas, una vida saludable, un patrón de comportamiento o incluso como una forma de vida en sí misma.

Figura 1: Tipo de definiciones



### Soluciones estratégicas

El término estilo de vida puede ser definido como el conjunto de elecciones estratégicas que un individuo adopta con el propósito de lograr sus metas y objetivos generales. En la práctica, estas elecciones toman forma como patrones de comportamiento recurrentes y se presentan como uno de los medios más reveladores para entender la naturaleza de una persona. Este enfoque permite prever su conducta y sirve como un principio rector fundamental para el individuo, además de constituir el componente cognitivo subyacente de dicha conducta (Grimaldo- Muchotriga, 2012).

### Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable se compone de una interacción armónica y holística de diversos factores: hábitos alimentarios, actividad física, patrones de sueño, manejo del estrés, consumo de alcohol y tabaco (Gómez-Sandoval et al., 2018 y Leyton et al. 2018), al justificar la elección de estas variables, plantea que "existe un consenso universal que establece que todo lo relacionado con una adecuada nutrición (Leyton et al., 2018), la práctica de ejercicio físico y la higiene personal mejora la salud (Leyton et al., 2018)". Sin embargo, en contraposición, factores como el estrés, la falta de descanso, el tabaquismo, el sedentarismo y el consumo excesivo de alcohol representan un riesgo para la salud (López, 2004; Moreno, Cruz y Fonseca, 2014; Royo-Bordonada et al., 2014, como se cita en Leyton et al., 2018).

Leyton propone que la tendencia ha evolucionado desde evaluar opiniones sobre el concepto global de la vida de cada individuo hacia la evaluación de las diversas dimensiones o dominios que constituyen un estilo de vida saludable. Muchos autores coinciden en que, independientemente de la edad, los factores como alimentación adecuada, descanso, abstinencia de tabaco y práctica de ejercicio físico están relacionados con la adopción de un estilo de vida saludable. Por lo tanto, resulta esencial desarrollar un cuestionario que evalúe estas dimensiones fundamentales (Leyton et al., 2018). En este sentido, Leyton utilizó los ítems de la versión traducida al castellano por Balaguer (1999) del cuestionario diseñado por Wold (1995), originando así el "Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (EVS)". Sin embargo,

omitió factores como la actividad física, debido a la disponibilidad de cuestionarios ya validados en este ámbito y considerando que su muestra consistía en un grupo de gimnastas.

Entre otros factores que pueden influir en los estilos de vida saludables se encuentran el consumo de alcohol y tabaco, la cantidad de tiempo dedicado al descanso (Adas, 2017, citado por Santiago-Bazan y Carcausto, 2019), los hábitos alimentarios, especialmente el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares, que conduce al exceso de peso y problemas de obesidad (Santiago-Bazan y Carcausto, 2019). El entorno social, la gestión del estrés, la ansiedad, la depresión, la actividad física (Santiago Bazan y Carcausto, 2019), las actividades recreativas y la actitud ético-moral también desempeñan un papel crucial en el estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios (Shahnazi et al., 2016, como se cita en Santiago-Bazán y Carcausto, 2019). Además, el ámbito académico y familiar también influyen en este aspecto (Cockermam, 2005, citado por Domingues et al., 2012).

Un estilo de vida saludable significa tener una vida equilibrada en la que una persona conscientemente toma decisiones saludables y toma medidas especiales, como seguir una dieta saludable, lograr un equilibrio entre el sueño, la actividad y el ejercicio, controlar el peso y el estrés, abstenerse de fumar y consumir alcohol, e inmunizarse contra las enfermedades (Mohamadian et al., 2013 citado por Bandari et al, 2020).

Los estilos de vida saludables son un obstáculo para las enfermedades e incluyen la salud preventiva, la buena alimentación, el control del peso, el ocio, la actividad física regular, los períodos de descanso y relajación, la capacidad para hacer frente a condiciones o situaciones adversas y el establecimiento de relaciones afectivas solidarias y ciudadanas, adoptando una postura de estar en el mundo con el propósito de vivir con calidad (Leyton et al., 2020 en Batista et al, 2020).

En los actuales estudios realizados se define como EVS realizar actividad física, no fumar, mantener un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 – 25 kg/m<sup>2</sup>, consumo de alcohol moderado y dieta saludable. Así mismo, dormir 8 horas al día se ha relacionado con menor riesgo de enfermedad coronaria y diabetes mellitus (DM) (Cárdenas- Mamani, Flores- Cayro y Sánchez- León, 2020).

### **Patrón de comportamiento**

Algunos autores plantean que los estilos de vida son configuraciones conductuales adoptadas por los seres humanos a lo largo de su vida (Santiago-Bazán y Carcausto, 2019). Cruz-Valdez y Acosta (2017) aclaran que estos patrones de conducta son colectivos y se conforman por diversas preferencias individuales, intrínsecamente relacionadas con el entorno y las oportunidades vitales. Estos autores incorporan comportamientos que abarcan la dimensión de la salud mental y conductas de riesgo, tales como la gestión de tensiones y emociones adversas, el ocio saludable y el uso del tiempo, hábitos de sueño adecuados, alimentación y actividad física saludables, abstención de consumo excesivo de alcohol, moderación en el uso de cafeína, tabaco y sustancias psicoactivas, además de la práctica del sexo seguro y la autovigilancia en salud, entre otros (Cruz-Valdez y Acosta, 2021).

Sánchez-Bañuelos (1996) presenta una definición que concibe el estilo de vida como "el conjunto de patrones de conducta y entorno que caracterizan la forma general de vida de un individuo o grupo" (p. 48), citado en Cruz-Valdez y Acosta (2017). Casimiro (1999), citado también en Cruz-Valdez y Acosta (2017), define el estilo de vida como "las conductas de las personas, tanto a nivel individual como en sus relaciones grupales, construidas a partir de una serie de patrones de comportamiento compartidos" (p. 33).

El estilo de vida saludable se traduce en la vida cotidiana de las personas en forma de patrones conductuales que mejoran su calidad de vida tanto a nivel individual como colectivo (Grimaldo-Muchotriga, 2012). Los estilos de vida saludables se consideran como la amalgama de comportamientos reiterados que los individuos realizan con la finalidad de mantener su

bienestar físico y mental. Estos comportamientos abarcan actividades recreativas y deportivas, satisfacción en el ámbito académico y familiar, así como elecciones de alimentación. Todo esto se forja en consonancia con las características culturales y sociales de su entorno (Grimaldo-Muchotriga, 2012). No obstante, se observan ciertas discrepancias en la conceptualización, Grimaldo-Muchotriga (2012) y Santiago-Bazán y Carcausto (2012) incluyen los hábitos alimentarios como un comportamiento, mientras que el primero de ellos solo menciona la actividad física y la salud mental como factores, ampliando después su enfoque para incorporar la alimentación. Ambos autores enfatizan la necesidad de que estos comportamientos sean repetitivos, y el segundo hace hincapié en que deben constituir un patrón de conducta.

Los estilos de vida son patrones de comportamiento colectivos, formados por distintas preferencias que hacen los individuos, relacionados con el contexto y las oportunidades de la vida; incluyen comportamientos que pueden reducir el riesgo de enfermedad, como controlar y gestionar la tensión y las emociones negativas, ocio saludable y uso del tiempo, buenos hábitos de sueño, alimentación y actividad física, evitación del abuso de alcohol, uso de cafeína, tabaco (Domínguez et al, 2021).

Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento (Bennasar-Veny, 2012).

### **Forma de vivir**

El estilo de vida está compuesto por “una forma de llevar o conducir la vida, basada en la interacción entre las condiciones del entorno del individuo y los patrones individuales de conducta y características personales. La manera de vida que adopta una persona o grupo, la forma en que ocupa su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos, entre otras. El estilo de vida (EV) Un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individuales determinados por factores socioculturales y características personales (Calderón-Hernández, 2014).

El estilo de vida podría definirse como la manera en que un individuo vive en forma individual o grupal (Cruz-Valdez y Acosta, 2017). Algunos autores recomiendan incluir diferentes secciones, tales como información sociodemográfica, económica, personal-social, familiar, laboral y académica en el diseño del instrumento (Grimaldo-Muchotriga, 2007 citado en Cruz-Valdez y Acosta, 2017). Estilos de vida se entiende como la “manera general de vivir” de las personas y grupos. Esto incluye no sólo los clásicamente denominados “hábitos saludables” (comer sano, hacer ejercicio físico, uso moderado del alcohol, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, no fumar) sino también las formas de pensar y de comportarse de las personas en su relación consigo mismas, en el control de sus vidas y su proyecto de vida, las relaciones interpersonales, la relación con el entorno, el repertorio de habilidades personales y sociales de que disponen, etc (Espinosa-Lara, 2018). Estos autores plantean que estilos de vida es un concepto mucho más amplio que hábitos saludables incluyendo formas, comportarse y habilidades personales y sociales. Por esto, en este proyecto se elige el término hábitos saludables que hace referencia a alimentación, actividad física y salud mental y conductas de riesgo).

El estilo de vida está compuesto por “una forma de llevar o conducir la vida, basada en la interacción entre las condiciones del entorno del individuo (factores socioculturales) y los patrones individuales de conducta y características personales” (OMS, 2014 y Cruz-Valdez y Acosta, 2021). Para puede definirse como el “conjunto de patrones de conducta y ambiente

que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo" (p. 48), (Cruz-Valdez y Acosta, 2021) estilo de vida como "el comportamiento de las personas, desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, construido a partir de una serie de patrones conducta les comunes" (Cruz-Valdez y Acosta, 2021,p 33) lo define como "la manera de vida que adopta una persona o grupo, la forma en que ocupa su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos, entre otras" (Cruz-Valdez y Acosta, 2021). El estilo de vida podría definirse como la manera en que un individuo vive en forma individual o grupal (Cruz-Valdez y Acosta, 2021). Algunos autores recomiendan incluir diferentes secciones, tales como información sociodemográfica, económica, personal-social, familiar, laboral y académica en el diseño del instrumento (Grimaldo-Muchotriga, 2007 en Cruz-Valdez y Acosta, 2021). Para la OMS (2014), el estilo de vida está compuesto por "una forma de llevar o conducir la vida, basada en la interacción entre las condiciones del entorno del individuo (factores socioculturales) y los patrones individuales de conducta y características personales" (s/p).

Los estilos de vida pueden definirse como el conjunto de hábitos y comportamientos en respuesta a situaciones cotidianas, aprendidos a través del proceso de socialización y constantemente reinterpretados y probados a lo largo del ciclo vital en diferentes situaciones sociales (Marques Silva, da Silva Brito, da Costa Amado, 2013). Las conductas de riesgo y la asociación de varios factores de riesgo que presenta una persona o población suelen constituir un mayor peligro para la salud (Marques Silva, da Silva Brito, da Costa Amado, 2013). El estilo de vida (EV) según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es "Un Modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individuales determinados por factores socioculturales y características personales" (Calderón 2014). Los estilos de vida saludables son un obstáculo para las enfermedades e incluyen la salud preventiva, la buena alimentación, el control del peso, el ocio, la actividad física regular, los períodos de descanso y relajación, la capacidad para hacer frente a condiciones o situaciones adversas y el establecimiento de relaciones afectivas solidarias y ciudadanas, adoptando una postura de estar en el mundo con el propósito de vivir con calidad (Leyton, Jiménez-Castuera. 2020).

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir "estar en el mundo", expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Según en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir (Guerrero et al., 2013). En los actuales estudios realizados se define como estilos de vida saludables realizar actividad física, no fumar, mantener un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 25, consumo de alcohol moderado y dieta saludable. Así mismo dormir 8 horas diarias se relaciona con menor riesgo de enfermedad coronaria y diabetes mellitus (DM) (Cárdenas-Mamani, Flores-Cayro, Sánchez-León, 2020).

## **Hábitos**

Desde una perspectiva psicosocial, "estilos de vida saludables" se definen como conjuntos de patrones conductuales o hábitos que están estrechamente vinculados a la salud (Guerrero et al. 2013). En este contexto, los "patrones conductuales" se refieren a formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de manera estructurada y que se consideran hábitos cuando se convierten en la respuesta habitual a diversas situaciones. Es fundamental destacar que estos hábitos se adquieren a lo largo del proceso de socialización de un individuo y, una vez arraigados, tienden a ser resistentes al cambio (Guerrero et al. 2013). Es relevante señalar la distinción que estos autores hacen entre "hábitos" y "estilos de vida", enfatizando que la diferencia principal radica en que los hábitos son conductas más estables en comparación

con los estilos de vida, que abarcan una gama más amplia de comportamientos y elecciones relacionadas con la vida cotidiana.

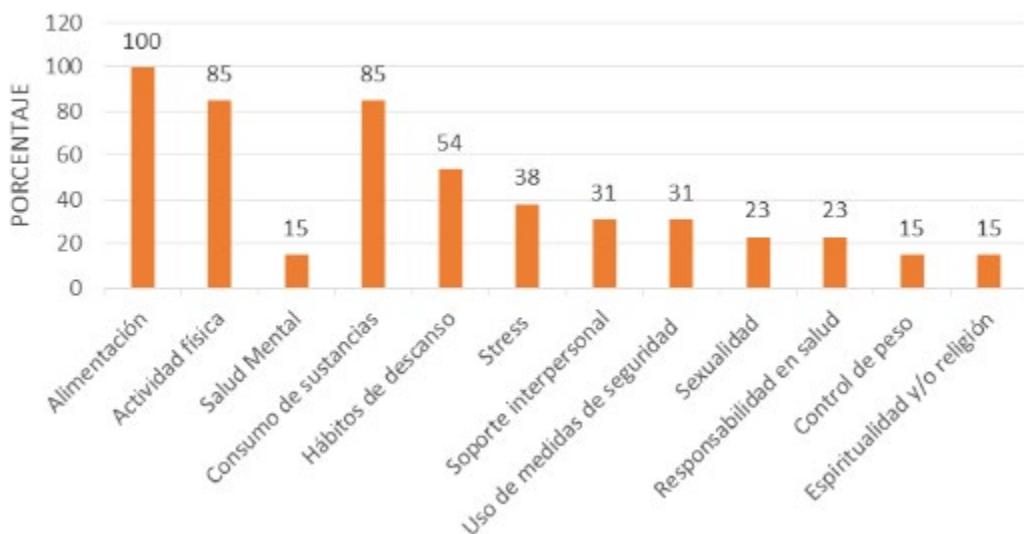
### **Componentes del estilo de vida o hábitos**

En esta revisión, se analizaron diversos estudios que se enfocaron en el diseño y validación de instrumentos destinados a la medición de estilos de vida. A lo largo de este análisis, se describen los componentes que fueron considerados al medir estos estilos de vida en los diferentes cuestionarios evaluados. Los componentes que prevalecieron como indicadores de estilos de vida saludables en los cuestionarios analizados fueron "hábitos alimentarios" y "actividad física". Algunos cuestionarios también incluyeron "horas de sueño o descanso" como un componente adicional, como el estudio realizado por Grimaldo-Muchotrigio (2012), que utilizó un cuestionario de "Estilo de Vida Saludable". Este cuestionario incluyó componentes como "actividades deportivas" y "hábitos de descanso", además de "hábitos alimentarios". La mayoría de los instrumentos examinados incorporaron la "actividad física" como uno de los componentes fundamentales al medir los estilos de vida.

Sin embargo, es importante destacar que, existen excepciones, como el estudio realizado por Leyton et al. (2018), que se basó en el "Inventario de Conductas de Salud en Escolares" (The Health Behaviour in School Children: HBSC), diseñado por Wold en 1995 y traducido al castellano por Balaguer en 1999. Este cuestionario, denominado "Estilos de Vida Saludables", consideró como componentes o factores relacionados con los estilos de vida el "consumo de tabaco", "hábitos de descanso", "respeto al horario de las comidas" y "mantener una alimentación equilibrada". Notablemente, este cuestionario omitió el componente de "actividad física" que se encontraba presente en el cuestionario original. La justificación detrás de esta omisión radicó en la existencia de numerosos cuestionarios específicos y validados que se centran en medir la práctica de la "actividad física", a pesar de ser una variable determinante de los estilos de vida. Por otro lado, en el estudio de Batista et al. (2020), se llevó a cabo la validación de un cuestionario de "Estilo de Vida Saludable (EVS II)" que excluyó la "realización de actividad física". En este caso, se utilizaron tres áreas: "hábitos alimentarios", "consumo de sustancias nocivas" y "hábitos de descanso" como componentes, y se agruparon en seis factores. Además de estos componentes, algunos investigadores incorporaron otros elementos a sus cuestionarios para evaluar los estilos de vida. Estos elementos adicionales abarcaron "el consumo de alcohol y sustancias", así como "el estrés", como se evidenció en el estudio de Gómez-Sandoval et al. (2018). Otros estudios también consideraron la "espiritualidad y/o religión" como un componente relevante de los estilos de vida, como lo hicieron Cruz-Valdez y Acosta (2017) y Bandari et al. (2020).

Algunos investigadores abordaron la "sexualidad" como un componente, como se observa en los estudios de Guerrero et al. (2013), Calderón-Hernández (2014), y Santiago-Bazán y Carcausto (2019). En otros casos, componentes adicionales abarcaron la "seguridad" y "la actitud hacia las normas". Estos componentes fueron considerados en los estudios de Santiago-Bazán y Carcausto (2019), Domínguez et al. (2021), Bennasar-Veny (2012), y Calderón-Hernández (2014), entre otros. Es importante destacar que estos componentes adicionales se sumaron a los ya mencionados "hábitos alimentarios" y "actividad física" en la evaluación de los estilos de vida en los cuestionarios analizados. Cada estudio adaptó y validó sus cuestionarios de acuerdo con sus objetivos y poblaciones de interés, lo que dio como resultado una variedad de componentes (ver figura 2).

Figura 2. Distribución según componentes/variables incluidas



Nota: Distribución según componentes/variables incluidas en las encuestas analizadas.

### Instrumento de referencia

Luego del análisis de los 13 estudios, se describen a continuación los instrumentos de referencia utilizados en la creación y validación de cuestionarios relacionados con estilos de vida saludables:

- Gómez-Sandoval et al. (2018) se basó en el instrumento "Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud", presentado en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Leyton et al. (2018) utilizó la versión en español, traducida por Balaguer (1999), del cuestionario sobre estilos de vida saludables diseñado por Wold (1995) que se deriva de The Health Behavior in School Children (HBSC)
- Grimaldo-Muchotrigio (2012) desarrolló su encuesta a partir de un instrumento adaptado por Grimaldo-Muchotrigio (2007) y orientado a estudiantes universitarios de pregrado.
- Espinosa-Lara (2018) consideró un cuestionario para medir el estilo de vida, el Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP), validado en español por Walker y colaboradores. Adicionalmente, empleó la escala de autoestima de Rosenberg (EAR).
- Domínguez et al. (2021) empleó la versión adaptada del cuestionario PLQ en la población joven española. Cuestionario de Estilo de Vida Personal (en inglés: Personal Lifestyle Questionnaire - PLQ), desarrollado por Brown et al. (1983).
- Cruz-Valdez y Acosta (2017) utilizaron múltiples cuestionarios para medir el estilo de vida, incluyendo el Instrumento para Medir Estilo de Vida en Diabéticos (IMEVID), el Simple Lifestyle Indicator Questionnaire (SLIQ) y el Fantastic.
- Calderón-Hernández (2014) utilizó el "Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios" (CEVJU-R), elaborado por Salazar-Torres et al. (2010).
- Batista et al. (2020) se basó en la versión en español del Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (EVS II) de Leiton et al. (2018). Batista et al. (2020) y adaptó al portugués a partir de la versión en español.
- Cárdenas-Mamani, Flores-Cayro y Sánchez-León (2020) utilizaron el "Inventario de Conductas de Salud en escolares", diseñado por Wold en 1995 y traducido al español por Balaguer (1999). También emplearon el cuestionario ESVISAUN (Bennasar, 2012), con 92 preguntas que evalúan varios componentes del estilo de vida.

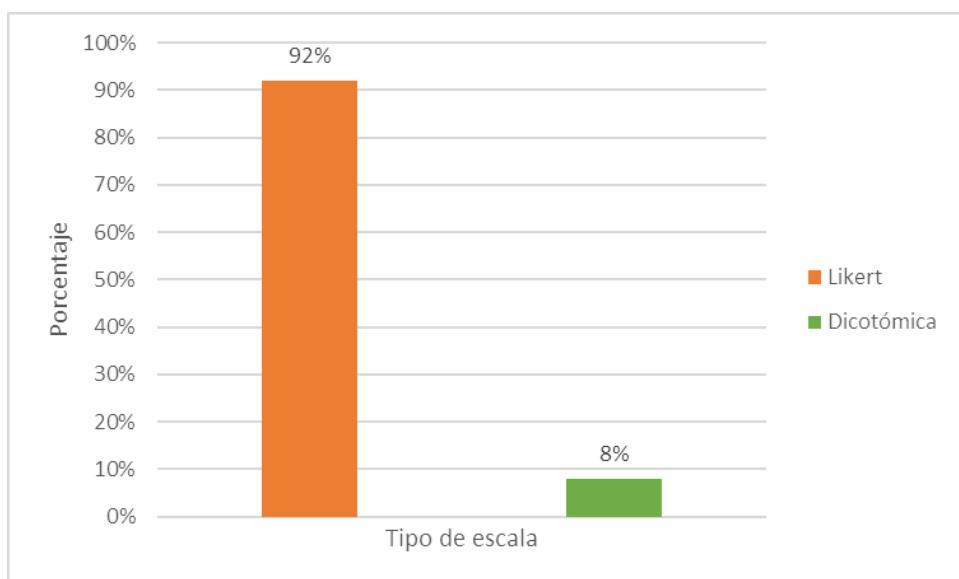
- Bennasar-Veny (2012) utilizó los 92 ítems del cuestionario ESVISAUN como instrumento de referencia.
- Santiago-Bazán y Carcausto (2019), Bandari (2020) y Guerrero et al. (2013) crearon sus propios instrumentos sin tomar ninguno como referencia.

## **Escala de puntuación**

En general se puede destacar que para la elaboración de la escala de medición de los cuestionarios en primer lugar se delimitaron las dimensiones factores o atributos del rasgo o variable que se pretendió medir, luego se elaboraron los ítems y cada ítem se contestó mediante una escala tipo Likert.

- Gómez-Sandoval et al. (2018) empleó una escala Likert de 5 opciones: "siempre", "generalmente", "a veces", "algunas veces" y "nunca".
- Leyton et al. (2018) utilizó una escala Likert con un rango de puntuación de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).
- Grimaldo-Muchotrigio (2012) construyó sus ítems con base en una escala Likert de cinco opciones: "siempre (todos los días)", "casi siempre (de tres a seis veces a la semana)", "a veces (una o dos veces a la semana)", "casi nunca (de una a tres veces al mes)" y "nunca".
- Espinosa-Lara (2018) usó una escala Likert de cuatro puntos: 1 ("muy de acuerdo"), 2 ("de acuerdo"), 3 ("en desacuerdo") y 4 ("totalmente en desacuerdo").
- Domínguez et al. (2021) utilizaron una escala Likert del 1 ("nunca") al 4 ("siempre") para cada ítem.
- Cruz-Valdez y Acosta (2017) aplicaron una escala de frecuencia tipo Likert con puntuaciones de 0, 1 y 2 para cada ítem de cada categoría.
- Santiago-Bazán y Carcausto (2019) implementaron una escala Likert con 5 alternativas por ítem: "nunca", "casi nunca", "algunas veces", "casi siempre" y "siempre". Al finalizar el cuestionario, los rangos de puntuación del Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) se categorizaron en: nivel bajo [34 a 79], nivel medio [80 a 124] y nivel alto [125 a 170].
- Calderón-Hernández (2014) incluyó preguntas con diversas formas de respuesta. Entre ellas, destacó la escala tipo Likert de múltiple opción de respuesta para preguntas de recursos, con opciones como "Todos los días", "La mayoría de los días", "Algunos días" y "Ningún día", además de opciones únicas para preguntas de motivaciones.
- Bandari et al. (2020) emplearon una escala Likert de 5 puntos: "siempre", "la mayoría de las veces", "a veces", "rara vez" y "nunca". La puntuación total del cuestionario osciló entre 35 y 175, pudiéndose transformar linealmente a una escala de 0 a 100, donde una puntuación más alta indica un mejor estilo de vida saludable.
- Batista et al. (2020) dividieron su escala de puntuación en 6 subescalas, evaluadas según una escala Likert de 7 niveles, que iban desde 1 ("totalmente en desacuerdo") hasta 7 ("totalmente de acuerdo").
- Guerrero et al. (2013) utilizaron una escala tipo Likert de cinco alternativas para especificar el nivel de acuerdo o desacuerdo. Esta escala equilibró enunciados tanto positivos como negativos (inversos) para evitar la aquiescencia.
- Cárdenas-Mamani, Flores-Cayro y Sánchez-León (2020) consideraron preguntas mayormente dicotómicas (sí/no) para su escala de puntuación.
- Bennasar-Veny (2012) empleó una escala Likert de 5 puntos: "nunca", "casi nunca", "a veces", "a menudo" y "siempre".
-

**Figura 3. Tipos de escala**



Nota: tipos de escala utilizada en las encuestas analizadas

## Conclusión

Las definiciones más aceptadas de estilos de vida saludables a menudo los conciben como un patrón de comportamiento. Es crucial diferenciar entre hábitos y estilos de vida. La principal distinción radica en que los hábitos son conductas más estables e internalizadas, mientras que los estilos de vida abarcan un espectro más amplio de elecciones y comportamientos relacionados con la vida diaria.

Cada estudio adaptó y validó sus cuestionarios para alinearse con objetivos específicos y poblaciones de interés, lo que resultó en una diversidad de componentes evaluados. Los componentes más prominentes identificados fueron los hábitos alimentarios y la actividad física. Otras áreas significativas incluyeron el consumo de sustancias, el descanso y el estrés, que pueden agruparse ampliamente bajo el paraguas de la salud mental y las conductas protectoras de la salud.

En cuanto al desarrollo de los cuestionarios, el 77% de los estudios basaron sus instrumentos en herramientas existentes, mientras que el resto creó sus cuestionarios a partir de una exhaustiva revisión bibliográfica. Respecto a la escala utilizada, el 92% de los estudios emplearon una escala Likert, y el 8% restante optó por una escala dicotómica.

### Los autores no manifiestan conflictos de interés.

## Referencias bibliográficas

- Abad F.J, Garrido J, Olea J, y Ponsoda V. (2006). Introducción a la psicometría. Teoría clásica de los tests y teoría de la respuesta al ítem [Archivo PDF]. <https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-de-educacion-superior-rosario-castellanos/introduccion-a-la-psicometria/introduccion-a-la-psicometria-abad/55575856>
- Bandari R., Mohammadi Shahboulaghi F., y Montazeri A. (2020). Development and psychometric evaluation of the healthy lifestyle questionnaire for elderly (heal). *Health Qual Life Outcomes*, 18(1), 1-9. <https://dx.doi.org/10.1186/s12955-020-01529-3>
- Batista M., Leyton-Román M., Honório S., Santos J., y Jiménez-Castuera R. (2020). Validation of the Portuguese Version of the Healthy Lifestyle

- Questionnaire. *Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1-12. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph17041458>
- Bennasar-Veny M. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis]. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136#page=1>
- Calderón-Hernández L. S. (2014). Análisis psicométrico del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-R2 en un grupo de estudiantes de Unisangil. [Tesis]. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/206/2014\\_Tesis\\_Calderon\\_Hernandez\\_Leider\\_Stephanie.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/206/2014_Tesis_Calderon_Hernandez_Leider_Stephanie.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cárdenas-Mamani C. J., Flores-Cayro C. A. J. y Sánchez-León N. E., (2020). Elaboración y validación de una escala de estilos de vida saludable en trabajadores de salud en un hospital público de tercer nivel, Lima-Perú, 2020. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7847>
- Cruz-Valdez G. y Acosta M. E. (2017). Validación de un instrumento para medir hábitos de estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Internacional De Estudios En Educación*, 17(1), 38-53. <https://doi.org/10.37354/riee.2017.167>
- Dominguez H. D. S., Frías Osuna A., Vega-Martínez M. del C., Palomino Moral P., Ángel & del Pino Casado R. (2021). Adaptación y validación del cuestionario Estilo de Vida Personal en población joven española. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 404-418. <https://doi.org/10.17162/au.v11i5.931>
- Gómez-Sandoval R. A., Orellana Quintanilla A. N., Vegara Reyes, M. F. y Vera Guerrero, L. (2018). Confiability y validación del instrumentos "I5" para el estudio de hábitos saludables en estudiantes de la Universidad Gabriela Mistral, Providencia, Santiago Chile. <http://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/2104>
- Grimaldo-Muchotriga M. P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud Psicología y Salud, 22, (1) 75-87. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559/958>
- Guerrero L., León A., Mousalli G., Quintero, H., y Bianchi, G. (2013). Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 23 (66), 71-84. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70538668005>
- Leyton M., Lobato S., Batista M., Aspano M. I. y Jiménez R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 23-31. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311153534002.pdf>
- Marques Silva A. M., Silva Brito I. y da Costa Amado J. M. (2014). Translation, adaptation and validation of the Fantastic Lifestyle Assessment questionnaire with students in higher education. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(6), 1901-1909. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014196.04822013>
- Muñiz J., (2003). La validación de los tests. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 5, 119-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=977584>
- Salazar-Torres I. C., Varela-Arévalo M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., y Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12 (4), 599-611. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/43326>
- Santiago-Bazán C., y Carcausto W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health.*, 3(1), 23-8. <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33/pdf>

- Batista, M., Leyton-Román, M., Honório, S., Santos, J. y Jiménez-Castuera, R. (2020). Validation of the Portuguese Version of the Healthy Lifestyle Questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1458. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041458>
- Bernal Ruiz D.C. (2016). Adaptación transcultural, validez y confiabilidad del Environmental Stress Questionnaire. *Revista Cubana de Enfermería*. 32(2). <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/774>
- Calderón, L. S. (2014). Análisis psicométrico del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios. CEVJU-R2 en un grupo de estudiantes de Unisangil. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/206>.
- Cárdenas Mamani C.; Flores Cayro C., Sánchez León N. (2020). Elaboración y validación de una escala de estilos de vida saludable en trabajadores de salud en un hospital público de tercer nivel, Lima-Perú, 2020. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7847>
- Carretero-Dios, H. y Pérez, C. (2005). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 5, núm. 3, pp. 521-551. Asociación Española de Psicología Conductual, Granada, España.
- Chopra, S., Ranjan, P., Malhotra, A., Sahu, A., Dwivedi, S., Baitha, U., . . . Kumar, A. (2021). Desarrollo y validación de un cuestionario para evaluar el impacto del COVID-19 en los comportamientos relacionados con el estilo de vida: Hábitos alimentarios, actividad y comportamiento del sueño. *Nutrición de salud pública*, 24 (6), 1275-1290. doi:10.1017/S1368980020004656 <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/development-and-validation-of-a-questionnaire-to-evaluate-the-impact-of-covid19-on-lifestyle-related-behaviours-eating-habits-activity-and-sleep-behaviour/7976FE2BB30EA0D0CA7A6785A9514869>
- Cruz Valdez, G., y Acosta, M. E. (2017). Validación de un instrumento para medir hábitos de estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Internacional De Estudios En Educación*, 17(1), 38-53. <https://doi.org/10.37354/riee.2017.167>
- Domingues, H. D. S., Frías Osuna, A., Vega-Martínez, M. del C., Palomino Moral, P. A. y Del Pino Casado, R. (2021). Adaptación y validación del cuestionario Estilo de Vida Personal en población joven española. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 404-418. <https://doi.org/10.17162/au.v11i5.931>
- Domínguez-Lara, S.A. (2016). Validez de contenido usando la V de Aiken con intervalos de confianza: aportes a Rodríguez et al. *Arch Argent Pediatr.*;114(3):e221-e3. <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v114n3/v114n3a35.pdf>
- Elosua, P. (2003). Sobre la validez de los tests. *Psicothema*, ISSN 0214-9915, Vol. 15, Nº. 2, 2003, pags. 315-32.
- Elosua, P. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema* 25 (2), 151-157 1429.
- Espinoza Lara, M. L. (2019). Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario*, 7(19), 38-49. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>
- Escurra Mayaute, L. M. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología* 6(1-2):103-111. National University of San Marcos
- Gómez Sandoval R., Orellana Quintanilla A., Vergara Reyes, M., Vera Guerrero L. (2018). Confiabilidad y validación de instrumentos para el estudio de hábitos saludables en estudiantes de la Universidad Gabriela Mistral, Providencia, Santiago Chile. <http://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/2104>
- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2007). Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Universidad San Martín de Porres, Instituto de

- Investigación de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/brevistas/rev\\_psicologia\\_cv/v09\\_2007/pdf/a01.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/brevistas/rev_psicologia_cv/v09_2007/pdf/a01.pdf)
- Grimaldo Muchotriga, M. P. (2012) Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud.
- Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014). Metodología de la Investigación.
- Kim H. (2017). Development and validation of the pro-environmental behaviour scale for women's health. *Journal of advanced nursing*, 73(5), 1235-1244. <https://doi.org/10.1111/jan.13233>
- Krageloh, C. U., Kersten, P., Billington, D. R., Hsien-Chuan Hsu, P., Shepherd D., Landon, J. y Freng, X. J. (2012). Validation of the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire for general use in New Zealand: confirmatory analysis and Rasch analysis. *Qual Life Res* (22), 1451-1457. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-012-0265-9>
- Laguarda, J. E y Gómez Díaz, M.P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud.*; 19(1):68-83.
- Leyton, M., Lobato S., Batista M., Aspano M. I. y Jiménez R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13, (1), 23-31. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311153534002.pdf>
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35,. 382-385.
- Marques Silva, A.M., Da Silva Brito, I. y Da Costa Amado J. M. (2014). Translation, adaptation and validation of the Fantastic Lifestyle Assessment questionnaire with students in higher education. <https://www.scielo.br/j/csc/a/P8VkJNqHgv8YwTBd3jR6Tdkv/?lang=pt>
- Martínez-Arias R. (1995). *Psicometría: Teoría de los test psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis;
- Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. En *Avances en Medición*, 6, pp. 27-36 [http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3\\_Juicio\\_de\\_expertos\\_27-36.pdf](http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf)
- Merino Soto C, Livia Segovia J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice la validez de contenido: Un programa Visual Basic para la V de Aiken. *An Psicol.*;25(1):169-71. <http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/71631/69111>
- Mousalli, G., Bianchi, G., Guerrero, L., León, A. y Quintero, H. (2013). Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud. fermento. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 23 (66),71-84. ISSN: 0798-3069. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70538668005>
- Muñiz, J. (2003). La validación de los tests. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 5, 119-139
- Osterlind SJ. (1989). *Constructing test Items*. London: Kluwer Academic Publishers;. 4.
- Ozcoldi, M. E. y Pérez Jarauta, M. J.( 2002). Estilos de vida. Promoción de salud. Acciones colectivas y comunitarias.Gobierno de Navarra: Gráficas Alzate.
- Pedrosa, I, Suárez-Álvarez, J; García-Cueto, E. (2013). Evidencias sobre la validez de contenido: avances teóricos y métodos para su estimación. *Acción Psicológica*, vol. 10, núm. 2, pp. 3-18. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.2.11820>
- Robles Garrote, P y Rojas, M (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada*, núm. 18. Recuperado de [https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo\\_55002aca89c37.pdf](https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf).

- Santiago-Bazán C. y Carcausto W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health.*;3(1):23-8  
doi: 10.22258/hgh.2019.31.51  
<http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33/pdf>
- Salazar-Torres, I., Varela-Arévalo, M., Lema-Soto, L., Tamayo-Cardona, J., Duarte-Alarcón, C. y Equipo de investigación CEVJU Colombia, E. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública.* <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/43326>
- Abad F.J, Garrido J, Olea J, y Ponsoda V. (2006). Introducción a la psicometría. Teoría clásica de los tests y teoría de la respuesta al ítem [Archivo PDF]. <https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-de-educacion-superior-rosario-castellanos/introduccion-a-la-psicometria/introduccion-a-la-psicometria-abad/55575856>
- Bandari R., Mohammadi Shahboulaghi F., y Montazeri A. (2020). Development and psychometric evaluation of the healthy lifestyle questionnaire for elderly (heal). *Health Qual Life Outcomes*, 18(1), 1-9. <https://dx.doi.org/10.1186/s12955-020-01529-3>
- Batista M., Leyton-Román M., Honório S., Santos J., y Jiménez-Castuera R. (2020). Validation of the Portuguese Version of the Healthy Lifestyle Questionnaire. *Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1-12. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph17041458>
- Bennasar-Veny M., (2012 ). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis]. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136#page=1>
- Broström A., Pakpour A., Ulander M., Nilsen P. (2018). Development and psychometric evaluation of the Swedish propensity to achieve healthy lifestyle scale in patients with hypertension. *Journal of Clinical Nursing*, 27(21-22): 4040-4049. <https://doi.org/10.1111/jocn.14535>
- Calderón-Hernández L. S. (2014). Análisis psicométrico del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-R2 en un grupo de estudiantes de Unisangil. [Tesis]. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/206/2014\\_Tesis\\_Calderon\\_Hernandez\\_Leider\\_Stephanie.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/206/2014_Tesis_Calderon_Hernandez_Leider_Stephanie.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cárdenas-Mamani C. J., Flores-Cayro C. A, J. y Sánchez-León N. E., (2020). Elaboración y validación de una escala de estilos de vida saludable en trabajadores de salud en un hospital público de tercer nivel, Lima-Perú, 2020. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7847>
- Cruz-Valdez G. y Acosta M. E. (2017). Validación de un instrumento para medir hábitos de estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Internacional De Estudios En Educación*, 17(1), 38-53. <https://doi.org/10.37354/riee.2017.167>
- Dominguez H. D. S., Frías Osuna A., Vega-Martínez M. del C., Palomino Moral P., Ángel & del Pino Casado R. (2021). Adaptación y validación del cuestionario Estilo de Vida Personal en población joven española. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 404-418. <https://doi.org/10.17162/au.v11i5.931>
- Echaurri Ozcoidi M. y Pérez Jarauta, M. J. ( 2002). Estilos de vida. Promoción de salud. Acciones colectivas y comunitarias. Gobierno de Navarra. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/739B6C29-A767-45BD-A86F-BFC9324AD919/193852/EVPROMOCION.pdf>
- Elosua Oliden P. (2003). Sobre la validez de los tests. *Psicothema*. [Archivo PDF] <https://www.psicothema.com/pdf/1063.pdf>
- Espinoza Lara M. L. (2018). Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario*, 7(19), 38–49. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>

- Fernández-Altuna MDL Á., López-Ortega M., López-López E., Gutiérrez-Rayón D., Martínez del Prado A., y Pantoja Meléndez C. A. (2017). Validación de un cuestionario para la determinación de factores de riesgo físico, alimentarios y de descanso para enfermedades crónico-degenerativas en población adulta de la Ciudad de México. *Salud en Tabasco*, 23 (1-2), 34-43. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48754566006>
- Gholamalishahi A., Mannocci E., Ettorre G. , La Torre C. E. , Okechukwu (2022). Lifestyle and Life Expectancy Questionnaire: validation and assessment in an Italian sample. *La Clínica Terapéutica*, 173(2), 128-134. <https://doi.org/10.7417/CT.2022.2406>
- Gómez-Sandoval R. A., Orellana Quintanilla A. N., Vegara Reyes, M. F. y Vera Guerrero, L. (2018). Confiabilidad y validación del instrumentos "I5" para el estudio de hábitos saludables en estudiantes de la Universidad Gabriela Mistral, Providencia, Santiago Chile. <http://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/2104>
- Grimaldo-Muchotriga M. P.(2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud Psicología y Salud, 22, (1) 75-87. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559/958>
- Guerrero L., León A., Mousalli G., Quintero, H., y Bianchi, G. (2013). Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 23 (66), 71-84. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70538668005>
- HyunKyoung K. (2017). Development and validation of the pro-environmental behaviour scale for women's health . *Journal of advanced nursing*, 73(5): 1235-1244. <https://doi.org/10.1111/jan.13233>
- Krageloh C. U., Kersten P., Billington D. R., Hsien-Chuan Hsu, P., Pastor D., Shepherd D. ,Landon J., y Feng X. J. (2012). Validation of the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire for general use in New Zealand: confirmatory analysis and Rasch analysis. *Quality of Life Research*, 22(6), 1451-1457. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0265-9>
- Leyton M., Lobato S., Batista M., Aspano M. I. y Jiménez R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 23-31. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311153534002.pdf>
- Marentes Castillo M., Zamarripa J., y Castillo I., (2019). Validación de la Grit Scale y el Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) in the mexican context. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(1), 9-18. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n1.2>
- Marques Silva A. M., Silva Brito I. y da Costa Amado J. M. (2014). Translation, adaptation and validation of the Fantastic Lifestyle Assessment questionnaire with students in higher education. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(6), 1901-1909. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014196.04822013>
- Muñiz J., (2003). La validación de los tests. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 5, 119-139.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=977584>
- Muñiz- Fernández J., Elosua Oliden P. y Hambleton R. K. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema*, 25(2), 151-157. doi: 10.7334/psicothema2013.24
- Plaza-Torres J. F., Martinez-Sánchez J. A. y Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78 (2), 74-81. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>
- Salazar-Torres I. C., Varela-Arévalo M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., y Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes

- universitarios. Revista de Salud Pública, 12 (4), 599-611.  
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/43326>
- Santiago-Bazán C., y Carcausto W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health.*, 3(1), 23-8.  
<http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33/pdf>
- Treat-Jacobson D., Lindquist R. A., Witt D. R., Kirk L. N., Schorr E. N., Bronas U. G., Davey C. S., & Regensteiner J. G. (2012). The PADQOL: Development and validation of a PAD-specific quality of life questionnaire. *Vascular Medicine*, 17(6), 405-415.  
<https://doi.org/10.1177/1358863X12466708>