

# Estilo de vida de los estudiantes universitarios: comprensiones del ciclo vital desde la adolescencia-juventud

**Lifestyle of college students: life cycle understandings from adolescence-youth**

**Estilos de vida dos estudantes universitários: compreensão do ciclo de vida desde a adolescência e a juventude**

<https://doi.org/10.15332/21459169.10251>

Artículo

Marlucio De Souza Martins<sup>1</sup>

Anderson David Garzón Sichaca<sup>2</sup>

Mario Fonseca Copete<sup>3</sup>

António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes<sup>4</sup>

Recibido: 12/09/2024

Aprobado: 15/11/2024

Citar como:

De Souza Martins, M., Garzón Sichaca, A. D., Fonseca Copete, M., & Marques de Sousa Alves Lopes, A. M. ( ). Estilo de vida de los estudiantes universitarios: comprensiones del ciclo vital desde la adolescencia-juventud. *Análisis*, 56(105), 68-90. <https://doi.org/10.15332/21459169.10251>



## Resumen

El propósito de este estudio es identificar los estilos de vida de los estudiantes universitarios de tres instituciones de educación superior en Bogotá (Colombia). Se llevó a cabo una investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal con una muestra de 1135 estudiantes de primer semestre, con una edad promedio de  $21.5 \pm 3.5$  años. Se utilizó un cuestionario estandarizado denominado “Pentágono del Bienestar”, compuesto por 15 preguntas distribuidas en cinco categorías: nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relaciones sociales y control del estrés. Los resultados revelan que tres de las cinco categorías presentan indicadores negativos, lo que podría tener repercusiones en el desarrollo humano en las etapas posteriores de la vida. Asimismo, se observó que

<sup>1</sup> Pontificia Universidad Javeriana, correo electrónico: [mdesouzamartins@javeriana.edu.co](mailto:mdesouzamartins@javeriana.edu.co) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8137-6891>

<sup>2</sup> Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, correo electrónico: [anderson.garzon.s@uniminuto.edu](mailto:anderson.garzon.s@uniminuto.edu) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2402-3330>

<sup>3</sup> Pontificia Universidad Javeriana, correo electrónico: [fonseca-mario@javeriana.edu.co](mailto:fonseca-mario@javeriana.edu.co) ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8787-8958>

<sup>4</sup> CIDEFES – Universidade Lusófona & CIFID – Universidade do Porto, correo electrónico: [antonio.m.lopes@ulusofona.pt](mailto:antonio.m.lopes@ulusofona.pt) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2828-8475>

las mujeres muestran una mayor prevalencia de indicadores negativos en comparación con los hombres. El inicio de la vida universitaria es visto como una transición ecológica que forma parte de una fase del ciclo vital. Por lo tanto, las instituciones de educación superior deben renovar sus programas de atención a través de los departamentos de promoción, desarrollando estrategias que aborden las actividades cotidianas de la vida universitaria y que contribuyan al fomento de la salud, la calidad de vida y el bienestar de los estudiantes.

**Palabras clave:** estilo de vida, estudiantes universitarios, ciclo vital, bienestar.

## Abstract

The purpose of this study is to identify the lifestyles of university students from three institutions of higher education in Bogotá (Colombia). A quantitative, descriptive, cross-sectional research was carried out with a sample of 1135 first semester students, with an average age of  $21.5 \pm 3.5$  years. A standardized questionnaire called “Pentagon of Well-being” was used, composed of 15 questions distributed in five categories: nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationships and stress management. The results reveal that three of the five categories present negative indicators, which could have repercussions on human development later in life. Likewise, it was observed that women show a higher prevalence of negative indicators compared to men. The beginning of university life is seen as an ecological transition that is part of a life cycle phase. Therefore, higher education institutions should renew their care programs through promotion departments, developing strategies that address the daily activities of university life and contribute to the promotion of health, quality of life and well-being of students.

**Keywords:** lifestyle, university students, life cycle, well-being.

## Resumo

O objetivo deste estudo é identificar os estilos de vida de estudantes universitários de três instituições de ensino superior de Bogotá (Colômbia). Foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal com uma amostra de 1135 alunos do primeiro semestre, com idade média de  $21,5 \pm 3,5$  anos. Foi usado um questionário padronizado chamado “Pentágono do bem-estar”, composto de 15 perguntas distribuídas em cinco categorias: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relações sociais e gerenciamento do estresse. Os resultados revelam que três das cinco categorias apresentam indicadores negativos, o que pode ter um impacto no desenvolvimento humano mais tarde na vida. Também foi observado que as mulheres apresentam uma prevalência maior de indicadores negativos em comparação com os homens. O início da vida universitária é visto como uma transição ecológica que faz parte de uma fase do ciclo de vida. Portanto, as instituições de ensino superior devem renovar seus programas de assistência por meio de departamentos de promoção, desenvolvendo estratégias que abordem as atividades diárias da vida universitária e contribuam para a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar dos alunos.

**Palavras-chave:** estilo de vida, estudantes universitários, ciclo de vida, bem-estar.

## Introducción

En el contexto del ciclo vital, la adolescencia y la juventud se reconocen como etapas del desarrollo humano que presentan características particulares desde diversas perspectivas. De acuerdo con Papalia y Martorell (2017), estas fases se vinculan con la madurez evolutiva, subrayando las transformaciones biológicas que tienen lugar durante este período. En el ámbito social, las expectativas construidas por las sociedades occidentales contemporáneas sobre este grupo de personas ejercen una influencia considerable. Desde una perspectiva histórica, los avances tecnológicos y científicos han dejado una huella profunda en esta fase. A nivel cultural, las tradiciones y costumbres específicas de cada comunidad desempeñan un papel fundamental en la configuración de esta etapa de la vida.

Desde esta perspectiva, las características biológicas y sociales propias de la adolescencia y la juventud son factores que acompañan el proceso de desarrollo humano, influenciado por la continua interacción entre el individuo y sus entornos cercanos. Sin embargo, la edad cronológica, por sí sola, no se considera un factor causal decisivo (Bronfenbrenner, 1987). De acuerdo con Dulcey-Ruiz y Uribe (2002), cada fase de la edad cronológica se encuentra relacionada con las construcciones culturales que permiten a las sociedades estructurar actividades, costumbres y tradiciones. En el contexto globalizado actual, la investigación surge como un marco que ha permitido comprender mejor las necesidades vinculadas a disciplinas centradas en la salud, el bienestar y el estilo de vida humano.

En los últimos diez años, la educación superior en Colombia ha experimentado cambios significativos en sus enfoques de atención hacia los adolescentes y jóvenes, con el propósito de brindar una formación integral basada en el desarrollo humano. En este sentido, el MEN (2016) define el desarrollo humano como un proceso mediante el cual “se amplían las oportunidades del ser humano, que, aunque pueden ser infinitas, se enfocan en adquirir conocimientos y acceder a los recursos necesarios para disfrutar de una vida larga, saludable y digna” (p. 21). Esta concepción pone énfasis en la formación integral, que busca desarrollar tanto las capacidades humanas, como el “estado de salud, conocimiento y habilidades”, como las capacidades adquiridas, tales como las “culturales, sociales y políticas”. En el contexto de la educación superior, se ofrecen programas y proyectos orientados a mejorar las condiciones de vida de los estudiantes, con el objetivo de promover el cuidado y la adopción de estilos de vida saludables (ICBF, 2021).

En el ámbito universitario colombiano, se han identificado varios factores de riesgo asociados al estilo de vida de los adolescentes y jóvenes, los cuales apuntan a una inclinación hacia pensamientos y emociones negativas, incluyendo ideaciones suicidas (Barrios-Acosta et ál., 2017). Además, se ha observado la presencia de trastornos del sueño (Saaibi et ál., 2018).

También se destacan elevados índices de comportamiento sedentario y resultados desfavorables en la práctica de actividad física (Hanna et ál., 2020; Posada-Bernal y De Souza Martins, 2018; De Souza Martins et ál., 2017), así como hábitos de consumo inadecuados (Jiménez-Bernal et ál., 2017).

El estilo de vida juega un papel importante en el desarrollo humano y tiene una influencia determinante en la salud de los individuos en la sociedad contemporánea. Según Canova et ál. (2018), durante la adolescencia y la juventud, el estilo de vida está influenciado por factores como la alimentación, el consumo de sustancias psicoactivas, la actividad física, y hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otras conductas que afectan el proceso de salud y enfermedad. De este modo, el estilo de vida es un componente esencial del desarrollo humano, abarcando diversos aspectos que interactúan entre sí y afectan todas las dimensiones del ser, desde la salud física hasta el bienestar mental.

Según lo expuesto, la construcción social de un estilo de vida es tan variada como lo es la educación misma, lo que hace importante reconocer las implicaciones de los hábitos que no favorecen un estado de salud adecuado. Bastías y Stiepovich (2014) sugieren que el concepto de “estilo de vida” se vincula con los comportamientos individuales y los patrones de comportamiento. Las acciones cotidianas que cada persona realiza de manera automática constituyen la forma en que adopta su estilo de vida, el cual influye directamente en su estado de salud. A su vez, el estilo de vida según García-Laguna et ál. (2012) está mediado por una estructura social compuesta por valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. De este modo, para Papalia y Martorell (2017) los factores socioculturales que han acompañado las distintas etapas del desarrollo, la maduración y la educación de la persona tienen una influencia sobre sus dimensiones personales.

De acuerdo con lo establecido por el MEN (2016, p.7) “la responsabilidad de abordar las dimensiones adicionales a las académicas en una institución de educación superior recae, por lo general, en las áreas de bienestar. En este contexto, el bienestar universitario se presenta como “un derecho de todos los miembros de la comunidad académica. Se ha integrado el concepto de formación integral como un objetivo primordial de este nivel educativo, y se han definido los ámbitos de intervención: físico, psicoafectivo, espiritual y social” (p. 14).

De este modo, los eventos que ocurren al iniciar la vida universitaria, en conjunto con otros factores, “tienen un impacto significativo en la salud física y mental de los jóvenes, lo cual afecta tanto su rendimiento académico como su integración social” (Angelucci et ál., p. 531). En este sentido, es importante profundizar en los estudios relacionados con el autocuidado y la salud, considerando los estilos de vida y los problemas vinculados que surgen de la calidad de vida. El propósito de estos estudios es fomentar la salud de los estudiantes universitarios, adoptando una

perspectiva ecológica que esté alineada con las interpretaciones actuales del desarrollo, las cuales toman en cuenta los aspectos sociales, económicos y culturales presentes en los contextos universitarios.

Por ello es importante comprender los procesos de las personas en interacción con sus entornos cercanos, donde se configuran los estilos de vida, que son comportamientos humanos sujetos a cambios desde una perspectiva biopsicosocial. Estos cambios según la OMS (2020) pueden abarcar tanto aspectos actitudinales como conductuales, orientados a satisfacer las necesidades que están intrínsecamente vinculadas al desarrollo. En este sentido, para Cotrina y Rodríguez, (2014) las personas, en sus “diferentes etapas de vida, teniendo en cuenta la variabilidad e individualidad de cada una, configuran su propio estilo de vida, el cual está estrechamente relacionado con la salud” (p. 20).

En el caso de los estudiantes universitarios, se resalta la importancia de los estilos de vida dentro del entorno universitario y su impacto en la formación de hábitos que afectan la calidad de vida y la salud a largo plazo. Siendo así, la etapa universitaria implica transformaciones en actitudes y comportamientos que pueden incidir en la salud y el bienestar de los estudiantes en el futuro (Harris, 2019). Desde esta perspectiva, se relaciona con la transición ecológica que, ofrece valiosa información sobre el desarrollo y las oportunidades que este proceso presenta (Bronfenbrenner, 1987).

Por lo anterior, el entorno universitario comprende diversas dimensiones formativas, tales como la política, la economía, la cultura, la sociedad, la psicología y la educación, que se encuentran intrínsecamente vinculadas al ciclo vital humano (Restrepo-Escobar y Sepúlveda Cardona (2021). Además, la vida universitaria ofrece una mayor autonomía al estudiante, lo que puede suponer un factor de riesgo para su salud, ya que las interacciones sociales pueden fomentar el consumo de alcohol, tabaco y, en algunos casos, marihuana, lo que podría suponer un punto de partida hacia el uso de otras sustancias psicoactivas. De manera similar, para Papalia y Martorell (2017) la adolescencia ha sido históricamente consideradas como períodos de mayor vulnerabilidad, con un incremento en la incidencia de embarazos no deseados, abortos, infecciones de transmisión sexual y trastornos alimentarios. Igualmente, Varela-Arévalo et ál. (2016) mencionan que esta exploración de la identidad puede repercutir en la salud y en la calidad de vida a largo plazo.

## **Metodología**

La metodología empleada en el presente estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con el propósito de identificar los estilos de vida de los estudiantes universitarios de tres instituciones de educación superior de Bogotá

(Colombia). Según Hernández y Mendoza (2023), este tipo de metodología permite realizar “inferencias a partir de la información recopilada, con el fin de obtener una comprensión más profunda del fenómeno” (p. 10).

#### **a. Población y muestra**

La población objeto de estudio está compuesta por estudiantes universitarios que cursan el primer semestre de pregrado en tres instituciones de educación superior: la Pontificia Universidad Javeriana, la Universidad Católica de Colombia y la Universidad Santo Tomás. Dichas instituciones aceptaron participar en la investigación y cuentan con acreditación institucional de alta calidad. La muestra estuvo conformada por 1135 estudiantes, con una edad media de  $21,5 \pm 3,5$  años, y se distribuyó de la siguiente manera: El 41,9 % (n=475) de los participantes eran hombres, mientras que el 58,1 % (n=660) eran mujeres.

#### **b. Obtención de la información**

Para la recopilación de datos, se implementó el cuestionario elaborado por Nahas (2017), denominado “Pentágono del Bienestar”, el cual propone un modelo para evaluar los factores del estilo de vida que inciden en la salud y el bienestar de los individuos. El cuestionario consta de 15 preguntas distribuidas en cinco categorías de análisis: nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relaciones sociales y manejo del estrés. La administración del instrumento se llevó a cabo mediante la plataforma de formularios de Google, lo que facilitó su implementación.

#### **c. Muestreo**

En el presente estudio, se ha decidido implementar el muestreo por conveniencia, una técnica de muestreo no probabilística y no aleatoria, comúnmente empleada en investigaciones cuantitativas. Esta técnica permite la selección de muestras basadas en la accesibilidad y la facilidad del investigador para acceder a la población de interés (Creswell y Creswell, 2023).

#### **d. Análisis de la información**

Para la organización, análisis e interpretación de los datos, se codificaron las variables utilizando una plantilla de sistematización en el software Microsoft Excel - Microsoft® 365. Además, para realizar el análisis cuantitativo, se empleó el programa IBM SPSS Statistics V29.0. Es importante mencionar que todos los programas utilizados forman parte del paquete de software académico, el cual cuenta con la debida licencia otorgada por la Pontificia Universidad Javeriana.

#### **e. Consideraciones éticas**

Las consideraciones éticas de este estudio se fundamentan en los principios establecidos por el código de ética de la American Educational Research Association (AERA, 2011). El estudio recibió previamente la aprobación del Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica de la Investigación de la Universidad Santo Tomás, y se obtuvo el consentimiento informado

firmado por todos los participantes. El tratamiento de los datos personales se realizó conforme a lo estipulado en el Decreto 1377 de 2013. Asimismo, se cumplió con el Acuerdo n.º 743 de la Pontificia Universidad Javeriana, que establece la "Política de Protección de Datos Personales" y garantiza la anonimidad de los participantes, asegurando que los datos se manejen de acuerdo con los principios de acceso restringido, seguridad y confidencialidad, en cumplimiento con la legislación colombiana vigente y sus modificaciones. De acuerdo con la Resolución n.º 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, la participación en este estudio se considera libre de riesgos.

## Resultados y discusión

En la tabla 1 se detalla la descripción de la muestra con base en los datos generales. La mayor proporción de participantes se encuentra en el rango de edad de 18 a 20 años, con un 59.7 % (n=678), seguido por el 25.2 % (n=286) en el grupo de 21 a 22 años, y finalmente el 15.1 % (n=171) corresponde a estudiantes de entre 23 y 24 años. En cuanto a la procedencia de las instituciones de educación superior, el 44.8 % (n=509) proviene de la Pontificia Universidad Javeriana, el 30 % (n=340) de la Universidad Santo Tomás, y el 25.2 % (n=286) de la Universidad Católica de Colombia.

**Tabla 1**  
*Datos generales*

Características generales	Variables	Hombre - ♂ (n=475; 41,9%)		Mujer - ♀ (n=660; 58,1%)		Media	Desviación estandar	Σ General (N=1135)	
		n	%	n	%			n.º	%
Rango de edad	18 a 20 años	317	27.9 %	361	31.8 %	339.0	22.0	678	59.7%
	21 a 22 años	98	8.6 %	188	16.6 %	143.0	45.0	286	25.2%
	23 a 24 años	60	5.3 %	111	9.8 %	85.5	25.5	171	15.1%
Universidad	Pontificia Universidad Javeriana	192	16.9 %	317	27.9 %	254.5	62.5	509	44.8%
	Universidad Santo Tomás	163	14.4 %	177	15.6 %	170.0	7.0	340	30.0%
	Universidad Católica de Colombia	120	10.6 %	166	14.6 %	143.0	23.0	286	25.2%
Áreas de conocimiento	Ciencias de la Educación	47	4.1 %	83	7.3 %	65.0	18.0	130	11.5%
	Bellas Artes	24	2.1 %	46	4.1 %	35.0	11.0	70	6.2%
	Ciencias de la Salud	26	2.3 %	53	4.7 %	39.5	13.5	79	7.0 %
	Ciencias Sociales, Derecho y Ciencias Políticas	97	8.5 %	210	18.5 %	153.5	56.5	307	27.0 %
	Economía, Administración, Contaduría y afines	78	6.9 %	96	8.5 %	87.0	9.0	174	15.3 %
	Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo y afines	177	15.6 %	136	12.0 %	156.5	20.5	313	27.6 %
	Humanidades y Ciencias Religiosas	1	0.1 %	0	0.0 %	0.5	0.5	1	0.1 %

Características generales	Variables	Hombre - ♂ (n=475; 41,9%)		Mujer - ♀ (n=660; 58,1%)		Media	Desviación estandar	Σ General (N=1135)	
		n	%	n	%			n.º	%
Uso del tiempo libre	Matemáticas y Ciencia Naturales	25	2.2 %	36	3.2 %	30.5	5.5	61	5.4 %
	Descansar	55	4.8 %	91	8.0 %	73.0	18.0	146	12.9 %
	Estudio	122	10.7 %	197	17.4 %	159.5	37.5	319	28.1 %
	Grupos sociales (comunidad)	12	1.1 %	14	1.2 %	13.0	1.0	26	2.3 %
	Labores domésticas	9	0.8 %	39	3.4 %	24.0	15.0	48	4.2 %
	Navegar en internet	47	4.1 %	34	3.0 %	40.5	6.5	81	7.1 %
	Práctica de deportes	147	13.0 %	125	11.0 %	136.0	11.0	272	24.0 %
	Reuniones sociales	19	1.7 %	38	3.3 %	28.5	9.5	57	5.0 %
	Trabajo	34	3.0 %	38	3.3 %	36.0	2.0	72	6.3 %
	Ver series y películas	30	2.6 %	84	7.4 %	57.0	27.0	114	10.0 %

Fuente: elaboración propia.

A partir de la tabla 1, se evidencia que la muestra presentada refleja una característica particular respecto a los programas académicos ofrecidos en las Instituciones de Educación Superior (IES), ya que las áreas de conocimiento con mayor número de participantes en la investigación son Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo y campos afines, con un 27.6 % (n=313), seguidas de las áreas de Ciencias Sociales, Derecho y Ciencias Políticas con un 27 % (n=307), Economía, Administración, Contaduría y áreas relacionadas con un 15.3 % (n=174), y Ciencias de la Educación con un 11.5 % (n=130).

Además, la muestra ofrece información sobre las actividades realizadas por los participantes durante su tiempo libre. Las actividades más comunes son aquellas orientadas al estudio (28.1 %; n=319), la práctica deportiva (24 %; n=272), el descanso (12.9 %; n=146) y el ocio con series y películas (10 %; n=114). Estos resultados, especialmente los relacionados con la actividad deportiva, coinciden con otros estudios realizados en el contexto colombiano. En particular, las actividades de estudio reflejan las demandas del microsistema de desarrollo de los estudiantes, mientras que el interés por la práctica de deportes indica un aumento en la preocupación por la actividad física frente a otros hábitos. Según Gómez-Marorra et al. (2020), factores sociodemográficos, contextuales y motivacionales influyen en la decisión de los estudiantes universitarios de practicar deportes en su tiempo libre.

Siguiendo lo mencionado, además de mostrar la distribución de estudiantes que participaron en la investigación de cada institución (PUJ = 44.8 %; n=509, USTA = 30 %; n=340 y CATÓLICA = 25.2 %; n=286), la tabla 1 también refleja una característica común entre las tres IES: el predominio del género femenino, con un 58.1 % (n=660) frente al género masculino, que representa el 41.9 % (n=475). Igualmente, las tres IES coinciden en su enfoque en el desarrollo

humano dentro de los procesos formativos de los estudiantes, adoptando una perspectiva humanista de aprendizaje fundamentada en los principios de la espiritualidad cristiana. Según Bueno-Castellanos et al. (2020), la espiritualidad cristiana se concibe como una dimensión humana que permite “comprender el mundo y darles sentido a los eventos, promoviendo la construcción integral e individual del ser humano” (p. 104).

A continuación, se presenta una descripción de la muestra basada en los resultados obtenidos mediante el instrumento aplicado, donde, de manera general, se observa que las mujeres presentan una mayor prevalencia con índices negativos en comparación con los hombres. Además, no se encuentran diferencias significativas entre las instituciones educativas analizadas, ya que los patrones de comportamiento de los estudiantes jóvenes en relación con su estilo de vida son similares en todas ellas. De acuerdo con Rojas-Ospina et al. (2018), los estudiantes universitarios enfrentan durante esta etapa responsabilidades vinculadas al rendimiento académico y a la creación de nuevas relaciones interpersonales, lo cual puede influir en el desarrollo de hábitos de vida saludables o no, lo que, a largo plazo, podría tener efectos sobre su bienestar.

En concordancia con lo anterior, tal como se muestra en la tabla 2, se observa un índice negativo en la categoría de “Nutrición”, dado que un 59.6 % (n=677) de los jóvenes no consume al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Asimismo, el 64.4 % (n=731) no evita consumir alimentos altos en grasas y azúcares, y el 37.6 % (n=427) consume menos de cinco alimentos a lo largo del día, incluyendo el desayuno.

**Tabla 2**

*Principales hallazgos de nutrición - estilos de vida - comparación con IES*

Aspectos Nutricionales	Índice	IES	Hombre - ♂		Mujer - ♀		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=1135)			
			n	%	n	%			n.º	%	n.º	%
En su alimentación diaria incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras.	Negativo	PUJ	108	9.5 %	186	16.4 %	147.0	39.0	294	25.9 %		
		USTA	88	7.8 %	114	10.0 %	101.0	13.0	202	17.8 %	677	59.6 %
		Católica	75	6.6 %	106	9.3 %	90.5	15.5	181	15.9 %		
	Positivo	PUJ	84	7.4 %	131	11.5 %	107.5	23.5	215	18.9 %		
		USTA	75	6.6 %	63	5.6 %	69.0	6.0	138	12.2 %	458	40.4 %
		Católica	45	4.0 %	60	5.3 %	52.5	7.5	105	9.3 %		
Evita consumir alimentos ricos en grasa (carnes grasosas, frituras) y dulces.	Negativo	PUJ	129	11.4 %	193	17.0 %	161.0	32.0	322	28.4 %		
		USTA	107	9.4 %	111	9.8 %	109.0	2.0	218	19.2 %	731	64.4 %
		Católica	84	7.4 %	107	9.4 %	95.5	11.5	191	16.8 %		
	Positivo	PUJ	63	5.6 %	124	10.9 %	93.5	30.5	187	16.5 %		
		USTA	56	4.9 %	66	5.8 %	61.0	5.0	122	10.7 %	404	35.6 %
		Católica	36	3.2 %	59	5.2 %	47.5	11.5	95	8.4 %		

Aspectos Nutricionales	Índice	IES	Hombre - ♂		Mujer - ♀		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=1135)		
			n	%	n	%			n.º	%	n.º
Consumo de cuatro a cinco porciones de alimentos al día, incluyendo el desayuno.	Negativo	PUJ	52	4.6 %	117	10.3 %	84.5	32.5	169	14.9 %	
		USTA	53	4.7 %	84	7.4 %	68.5	15.5	137	12.1 %	427 37.6 %
		Católica	45	4.0 %	76	6.7 %	60.5	15.5	121	10.7 %	
	Positivo	PUJ	140	12.3 %	200	17.6 %	170.0	30.0	340	30.0 %	
		USTA	110	9.7 %	93	8.2 %	101.5	8.5	203	17.9 %	708 62.4 %
		Católica	75	6.6 %	90	7.9 %	82.5	7.5	165	14.5 %	

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 2, se observa los resultados obtenidos en la categoría de “Nutrición” coinciden con los hallazgos del estudio de Villaquirán et ál. (2020), señalando como un factor de riesgo entre los estudiantes universitarios colombianos los hábitos alimenticios, tales como la baja ingesta de “frutas, verduras, proteínas y lácteos, sumado a dietas ricas en carbohidratos” (p. 117). La alimentación de esta población refleja su estilo de vida a partir de comportamientos y conductas regulares. Además, factores como “las creencias religiosas, las campañas publicitarias, el nivel educativo, el estado de salud y las tradiciones culinarias también influyen en las elecciones alimentarias de los estudiantes” (Reyes-Narváez y Oyola-Canto, 2020, p. 4).

Para Yaguachi et ál. (2018), la población universitaria es un grupo vulnerable a ciertos procesos fisiológicos propios de la edad, los cuales se combinan con cambios socioculturales derivados de la necesidad de muchos jóvenes de dejar sus hogares. Estos factores, según los autores, tienen un impacto directo en los hábitos de vida, ya que los jóvenes ahora tienen la autonomía para decidir sobre su alimentación, lo que podría traer consecuencias negativas a largo plazo para su salud y aumentar el riesgo de malnutrición.

En este contexto, Dulcey-Ruiz y Uribe (2002) afirman que este tipo de situaciones puede estar relacionadas con las “influencias normativas asociadas a la historia” (p. 21), dado que los cambios económicos, las nuevas formas de publicidad y la disponibilidad de alimentos económicos pero ricos en aditivos, azúcares y grasas saturadas tienen un impacto negativo en los hábitos alimenticios de los adolescentes y jóvenes universitarios.

Hernando et ál. (2013) destacan la adolescencia como un periodo fundamental del ciclo de vida, clave para la formación de los hábitos y estilos de vida. Esta etapa se caracteriza por significativos cambios a nivel biopsicosocial, donde los adolescentes comienzan a tener más interacciones sociales sin la supervisión de un adulto, desarrollando su autonomía para tomar decisiones sobre su tiempo libre y su estilo de vida (Papalia y Martorell, 2017). Este fenómeno se refleja posteriormente en el comportamiento del ser humano durante la etapa universitaria.

En cuanto a la categoría de “actividad física”, se observa que un 49.5 % (n = 562) de los estudiantes no cumple con las pautas de actividad física semanal recomendadas por la OMS (2020). Además, el 42.5 % (n = 482) no realiza ejercicios orientados al fortalecimiento muscular. Finalmente, el 44.4 % (n=504) de los estudiantes optan por medios de transporte más convenientes, como automóviles, autobuses, ascensores y escaleras eléctricas, en lugar de recurrir a opciones más activas como caminar, utilizar la bicicleta o subir escaleras convencionales. Los principales hallazgos en esta categoría se muestran en la tabla 3.

**Tabla 3**

*Principales hallazgos de actividad física - estilos de vida - comparación con IES*

Actividad física	Índice	IES	Hombre - ♂		Mujer - ♀		Media	Desviación estándar	Σ General (N=1135)		
			N	%	n	%			n.º	%	n.º
Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa, de forma continua o acumulada, cinco o más días en la semana.	Negativo	PUJ	71	6.3 %	161	14.2 %	116.0	45.0	232	20.4 %	
		USTA	60	5.3 %	106	9.3 %	83.0	23.0	166	14.6 %	562 49.5 %
		Católica	58	5.1 %	106	9.3 %	82.0	24.0	164	14.4 %	
	Positivo	PUJ	121	10.7 %	156	13.7 %	138.5	17.5	277	24.4 %	
		USTA	103	9.1 %	71	6.3 %	87.0	16.0	174	15.3 %	573 50.5 %
		Católica	62	5.5 %	60	5.3 %	61.0	1.0	122	10.7 %	
Por lo menos dos veces por semana realiza ejercicios que involucran fuerza y estiramiento muscular.	Negativo	PUJ	57	5.0 %	133	11.7 %	95.0	38.0	190	16.7 %	
		USTA	50	4.4 %	96	8.5 %	73.0	23.0	146	12.9 %	482 42.5 %
		Católica	56	4.9 %	90	7.9 %	73.0	17.0	146	12.9 %	
	Positivo	PUJ	135	11.9 %	184	16.2 %	159.5	24.5	319	28.1 %	
		USTA	113	10.0 %	81	7.1 %	97.0	16.0	194	17.1 %	653 57.5 %
		Católica	64	5.6 %	76	6.7 %	70.0	6.0	140	12.3 %	
En su día a día camina o utiliza la bicicleta como medio de transporte o, preferiblemente, usa las escaleras en lugar del ascensor.	Negativo	PUJ	62	5.5 %	154	13.6 %	108.0	46.0	216	19.0 %	
		USTA	61	5.4 %	82	7.2 %	71.5	10.05	143	12.6 %	504 44.4 %
		Católica	60	5.3 %	85	7.5 %	72.5	12.5	145	12.8 %	
	Positivo	PUJ	130	11.5 %	163	14.4 %	146.5	16.5	293	25.8 %	
		USTA	102	9.0 %	95	8.4 %	98.5	3.5	197	17.4 %	631 55.6 %
		Católica	60	5.3 %	81	7.1 %	70.5	10.5	141	12.4 %	

Fuente: elaboración propia.

A partir de la tabla 3, se evidencia los hallazgos en la categoría de “Actividad física” y revelan que aproximadamente la mitad de los estudiantes no cumple con las recomendaciones de actividad física semanal establecidas por la OMS (2020). Estos resultados son consistentes con los obtenidos en otras investigaciones. Según De Souza Martins et ál. (2017), el 47 % de los estudiantes universitarios son clasificados como sedentarios y no realizan actividad física moderada, mientras que el 35 % no lleva a cabo ejercicios que impliquen el desarrollo de la

fuerza muscular. Asimismo, se observa que durante la etapa universitaria persisten elevados índices de sedentarismo y hábitos negativos en cuanto a la práctica de ejercicio físico (Posada-Bernal y De Souza Martins, 2018; Hanna et ál., 2020).

Gallardo-Fuentes et ál. (2022) afirman que en el ámbito universitario existe una baja adherencia a estilos de vida saludables, con una prevalencia significativa de sedentarismo, definido como actividades que generan un gasto energético inferior a 1.5 MET, y que la inactividad física afecta al “86.7 % de la población, con un 83.3 % de hombres y un 90 % de mujeres” (p. 605) que no practican ejercicio regular. Además, Mella-Norambuena et al. (2019) destacan que más de la mitad de los estudiantes universitarios no realizan suficiente actividad física para que este aporte beneficios reales a su salud, sin importar el país en el que se encuentren.

Por lo anterior, Peñarrubia-Lozano et ál. (2021) acentúan que la actividad física es importante para mejorar la calidad de vida, ya que favorece el desarrollo de un estilo de vida saludable. Igualmente, Jiménez y Hernández (2016) refuerzan que en la literatura diversos estudios han demostrado los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico, a pesar de lo cual la población universitaria sigue enfrentando altos niveles de sedentarismo, comportamiento sedentario y de inactividad física.

Desde una visión biopsicosocial, el desarrollo humano se presenta como un proceso formativo que está integrado con el entorno, que propicia cambios a lo largo de las diversas etapas del ciclo vital. Según Dulcey-Ruiz y Uribe (2002), desde la ecología del desarrollo humano es importante comprender el contexto de las distintas fases de la vida. Además, esta perspectiva abarca los estilos y condiciones de vida, tomando en cuenta los espacios donde las actividades humanas se desarrollan. Bajo este enfoque, la actividad física es parte integral de los estilos de vida, influyendo en los aprendizajes y hábitos adquiridos durante las distintas etapas del ciclo vital. La teoría ecológica permite analizar las interacciones entre estos sistemas y el desarrollo biopsicosocial, así como cómo los estilos de vida se moldean según el entorno inmediato (Bronfenbrenner, 1987).

Por otra parte, en cuanto a la categoría de “Comportamiento preventivo” (tabla 4), se observa una tendencia negativa, ya que el 75.7 % (n=859) de los estudiantes no conoce su estado de salud clínico actual, incluyendo aspectos como la presión arterial y los niveles de colesterol, los cuales no intentan controlar. Además, el 70.9 % (n=805) consume alcohol de manera moderada. Por otro lado, un aspecto positivo es que el 91.2 % (n=1035) utiliza el cinturón de seguridad al conducir, respeta las normas de tránsito y evita consumir alcohol mientras maneja.

**Tabla 4***Principales hallazgos de comportamiento preventivo - estilos de vida - comparación con IES*

Comportamiento Preventivo	Índice	IES	Hombre - ♂		Mujer - ♀		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=1135)					
			(n=475; 41.9 %)		(n=660; 58.1 %)				n.º	%	n.º	%		
			N	%	n	%			n.º	%	n.º	%		
Conoce su presión arterial, sus niveles de colesterol y procura controlarlos.	Negativo	PUJ	138	12.2 %	255	22.5 %	196.5	58.5	393	34.6 %				
		USTA	114	10.0 %	137	12.1 %	125.5	11.5	251	22.1 %	859	75.7 %		
		Católica	96	8.5 %	119	10.5%	107.5	11.5	215	18.9%				
	Positivo	PUJ	54	4.8 %	62	5.5 %	58.0	4.0	116	10.2 %				
		USTA	49	4.3 %	40	3.5 %	44.5	4.5	89	7.8 %	276	24.3 %		
		Católica	24	2.1 %	47	4.1 %	35.5	11.5	71	6.3 %				
Fuma o consume alcohol con moderación.	Negativo	PUJ	136	12.0 %	233	20.5 %	184.5	48.5	369	32.5 %				
		USTA	113	10.0 %	125	11.0 %	119.0	6.0	238	21.0 %	805	70.9 %		
		Católica	96	8.5 %	102	9.0 %	99.0	3.0	198	17.4 %				
	Positivo	PUJ	56	4.9 %	84	7.4 %	70.0	14.0	140	12.3 %				
		USTA	50	4.4 %	52	4.6 %	51.0	1.0	102	9.0 %	330	29.1 %		
		Católica	24	2.1 %	64	5.6 %	44.0	20.0	88	7.8 %				
Utiliza el cinturón de seguridad cuando maneja, respeta las normas de tránsito y nunca consume alcohol cuando maneja.	Negativo	PUJ	19	1.7 %	17	1.5 %	18.0	1.0	36	3.2 %				
		USTA	18	1.6 %	10	0.9 %	14.0	4.0	28	2.5 %	100	8.8 %		
		Católica	18	1.6 %	18	1.6 %	18.0	0.0	36	3.2 %				
	Positivo	PUJ	173	15.2 %	300	26.4 %	236.5	63.5	473	41.7 %				
		USTA	145	12.8 %	167	14.7 %	156.0	11.0	312	27.5 %	1035	91.2 %		
		Católica	102	9.0 %	148	13.0 %	125.0	23.0	250	22.0 %				

Fuente: elaboración propia.

Los resultados presentados en la tabla 4, son similares a los de otras investigaciones realizadas con poblaciones en etapas de adolescencia y juventud. De Souza Martins et ál. (2019) presentan hallazgos coincidentes, donde el 70 % de los estudiantes universitarios no conocen su historia clínica ni su estado de salud actual, como la presión arterial o los niveles de colesterol. A pesar de que diversos estudios resaltan la relevancia de conocer estos indicadores de salud, especialmente en relación con el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como la obesidad y problemas cardiovasculares, en el contexto sociocultural de los adolescentes y jóvenes, frecuentemente no se tiene conciencia de estos valores, y muchos no saben cómo gestionarlos (Poyatos et ál., 2011).

Asimismo, Poyatos et ál. (2011) advierten que la falta de identificación de la hipertensión arterial puede contribuir a la progresión de múltiples alteraciones sistémicas en órganos clave como el corazón, el cerebro, los riñones y la retina, lo que aumenta la morbilidad entre quienes padecen hipertensión. Rangel-Caballero (2011) sugiere que los adolescentes y jóvenes deberían conocer sus niveles de salud a partir de exámenes clínicos para prevenir y reducir el

riesgo de enfermedad metabólica, así como disminuir los episodios de infartos y accidentes cerebrovasculares en la población joven.

Según Papalia y Martorell (2017), en general, los adolescentes y jóvenes disfrutan de una buena salud y no suelen preocuparse por problemas de salud. Dado que suelen estar en buen estado de salud, “no sienten los efectos de sus decisiones hasta mucho más adelante” (p. 330). Esto puede explicar en parte el enfoque de los adolescentes hacia el presente, ya que las consecuencias de sus comportamientos no son inmediatas ni evidentes en esta etapa del ciclo vital.

De acuerdo con la literatura, la vida universitaria representa una fase crítica para los jóvenes, ya que los factores socioculturales y biopsicosociales que caracterizan este entorno generan cambios significativos en los hábitos y estilos de vida (Harris, 2019). Villaquirán et ál. (2020) también afirman que durante esta etapa se experimentan “modificaciones que afectan negativamente los hábitos nutricionales, incrementando el consumo de alcohol y tabaco, y reduciendo los niveles de actividad física” (p. 112).

En relación con los comportamientos no saludables, como el consumo de alcohol, que en este estudio alcanza un 70.9 % (n=805), investigaciones previas, como las de Maphisa y Young (2018), muestran que la prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios adolescentes y jóvenes es del 68.5 %. Los motivos más frecuentes para este comportamiento en hombres están relacionados con factores sociales, mientras que en las mujeres están más ligados a situaciones de afrontamiento. Caro (2018) señala que la adolescencia es una etapa importante del desarrollo humano, ya que durante este período se adoptan hábitos significativos, “como fumar, consumir alcohol en grandes cantidades o el uso de sustancias psicoactivas” (p. 8), puede incrementar los riesgos para la salud futura. La OMS (2020) también destaca que, en el ámbito universitario, se observa una falta de prácticas de autocuidado y hábitos preventivos entre los adolescentes y jóvenes, lo cual está asociado con un mayor número de muertes ocasionadas por accidentes ocurridos bajo el efecto de sustancias psicoactivas.

En cuanto a la categoría de “Relaciones sociales” (tabla 5), los resultados son más positivos, ya que el 80.7 % (n=916) de los participantes manifiestan que se esfuerzan por mantener sus amistades y están satisfechos con ellas. Además, el 66.3 % (n=752) dedica tiempo a reunirse con sus amigos durante su tiempo libre. No obstante, también se observa un índice negativo, pues el 51.4 % (n=583) no participa de manera activa en su comunidad.

### **Tabla 5**

*Principales hallazgos de relaciones sociales - estilos de vida - comparación con IES*

Relaciones sociales	Índice	IES	Hombre - ♂		Mujer - ♀		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=1135)		
			n	%	n	%			n.º	%	n.º
Conserva sus amigos y está satisfecho con su amistad.	Negativo	PUJ	41	3.6 %	53	4.7 %	47.0	6.0	94	8.3 %	
		USTA	29	2.6 %	34	3.0 %	31.5	2.5	63	5.6 %	219 19.3 %
		Católica	29	2.6 %	33	2.9 %	31.0	2.0	62	5.5 %	
	Positivo	PUJ	151	13.3 %	264	23.3 %	207.5	56.5	415	36.6 %	
		USTA	134	11.8 %	143	12.6 %	138.5	4.5	277	24.4 %	916 80.7 %
		Católica	91	8.0 %	133	11.7 %	112.0	21.0	224	19.7 %	
En su tiempo libre incluye reuniones con amigos, actividades deportivas en grupo o participa en clubes sociales.	Negativo	PUJ	62	5.5 %	94	8.3 %	78.0	16.0	156	13.7 %	
		USTA	47	4.1 %	69	6.1 %	58.0	11.0	116	10.2 %	383 33.7 %
		Católica	48	4.2 %	63	5.6 %	55.5	7.5	111	9.8 %	
	Positivo	PUJ	130	11.5 %	223	19.6 %	176.5	46.5	353	31.1 %	
		USTA	116	10.2 %	108	9.5 %	112.0	4.0	224	19.7 %	752 66.3 %
		Católica	72	6.3 %	103	9.1 %	87.5	15.5	175	15.4 %	
Participa activamente en su comunidad, sintiéndose útil en su ambiente social.	Negativo	PUJ	91	8.0 %	166	14.6 %	128.5	37.5	257	22.6 %	
		USTA	71	6.3 %	102	9.0 %	86.5	15.5	173	15.2 %	583 51.4 %
		Católica	59	5.2 %	94	8.3 %	76.5	17.5	153	13.5 %	
	Positivo	PUJ	101	8.9 %	151	13.3 %	126.0	25.0	252	22.2 %	
		USTA	92	8.1 %	75	6.6 %	83.5	8.5	167	14.7 %	552 48.6 %
		Católica	61	5.4 %	72	6.3 %	66.5	5.5	133	11.7 %	

Fuente: elaboración propia.

Los resultados presentados en la tabla 5 coinciden con hallazgos previos en la literatura, que indican que los adolescentes tienden a equilibrar sus tiempos de ocio con sus responsabilidades académicas, participando en actividades culturales y reuniones sociales con amigos (Posada-Bernal y De Souza Martins, 2018). En la actualidad, se observa que los adolescentes dedican una cantidad considerable de tiempo a las redes sociales, donde el principal interés recae en las interacciones con sus pares (Hanna et al., 2020).

Según Angelucci et al. (2017), los cambios que ocurren al ingresar a la universidad, junto con otros factores, influyen en el desarrollo social de los adolescentes y jóvenes. Así, una posible explicación para la falta de participación de los jóvenes en su comunidad podría estar vinculada a un aspecto característico del nuevo microsistema universitario: las relaciones de amistad.

Papalia y Martorell (2017) destacan que la adolescencia es una etapa en la que los jóvenes pasan más tiempo con sus amigos que en cualquier otra fase del ciclo vital. En este periodo, las amistades tienden a incrementar la reciprocidad, la equidad y la estabilidad, lo que lleva a los adolescentes a depender más de sus amigos que de sus padres. Según la teoría ecológica propuesta por Bronfenbrenner (1987), este tipo de comportamiento está determinado por la interacción entre diversos factores presentes en el microsistema, como los cambios de roles, las

nuevas amistades y las dinámicas familiares, así como las influencias del macrosistema, como la estructura comunitaria y el apoyo social disponible.

En esta línea, Dulcey-Ruiz y Uribe (2002) subrayan la importancia del contexto y la historia en el establecimiento de relaciones sociales, señalando tres elementos clave que afectan el curso del ciclo vital: las expectativas sociales, las influencias históricas y los eventos personales. En este marco, las relaciones sociales juegan un papel crucial en la configuración del estilo de vida y el bienestar de los individuos. Según Cohen (2004), desde el ámbito social, la salud puede ser favorecida a través de la integración social, que incluye la participación en diferentes relaciones, actividades y roles sociales, los cuales pueden tener efectos positivos sobre el bienestar emocional.

Por último, en la categoría “Control del estrés” (tabla 6), se observa un índice positivo, ya que el 63.6 % (n=722) de los estudiantes dedica tiempo cada día para relajarse. Además, el 61.5 % (n=698) de los participantes es capaz de mantener la calma durante una discusión, y el 61.4 % (n=697) logra equilibrar el tiempo dedicado al estudio y al ocio.

**Tabla 6**

*Principales hallazgos de control de estrés - estilos de vida - comparación con IES*

Control de estrés	Índice	IES	Hombre - ♂		Mujer - ♀		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=1135)			
			n	%	n	%			n.º	%	n.º	%
Dedica tiempo (al menos cinco minutos) todos los días para relajarse.	Negativo	PUJ	48	4.2 %	134	11.8 %	91.0	43.0	182	16.0 %		
		USTA	52	4.6 %	76	6.7 %	64.0	12.0	128	11.3 %	413	36.4 %
		Católica	41	3.6 %	62	5.5 %	51.5	10.5	103	9.1 %		
	Positivo	PUJ	144	12.7 %	183	16.1 %	163.5	19.5	327	28.8 %		
		USTA	111	9.8 %	101	8.9 %	106.0	5.0	212	18.7 %	722	63.6 %
		Católica	79	7.0 %	104	9.2 %	91.5	12.5	183	16.1 %		
Mantiene una discusión sin alterarse cuando está en desacuerdo.	Negativo	PUJ	42	3.7 %	149	13.1 %	95.5	53.5	191	16.8 %		
		USTA	42	3.7 %	89	7.8 %	65.5	23.5	131	11.5 %	437	38.5 %
		Católica	31	2.7 %	84	7.4 %	57.5	26.5	115	10.1 %		
	Positivo	PUJ	150	13.2 %	168	14.8 %	159.0	9.0	318	28.0 %		
		USTA	121	10.7 %	88	7.8 %	104.5	16.5	209	18.4 %	698	61.5 %
		Católica	89	7.8 %	82	7.2 %	85.5	3.5	171	15.1 %		
Trata de equilibrar el tiempo dedicado al estudio con el tiempo libre.	Negativo	PUJ	66	5.8 %	138	12.2 %	102.0	36.0	204	18.0 %		
		USTA	50	4.4 %	76	6.7 %	63.0	13.0	126	11.1 %	438	38.6 %
		Católica	42	3.7 %	66	5.8 %	54.0	12.0	108	9.5 %		
	Positivo	PUJ	126	11.1 %	179	15.8 %	152.5	26.5	305	26.9 %		
		USTA	113	10.0 %	101	8.9 %	107.0	6.0	214	18.9 %	697	61.4 %
		Católica	78	6.9 %	100	8.8 %	89.0	11.0	178	15.7 %		

Fuente: elaboración propia.

Los hallazgos presentados en la tabla 6, contrastan con otros informes en la literatura, donde predominan más indicadores negativos vinculados al manejo del estrés en los jóvenes. Silva-Ramos et al. (2020) señalan que los estudiantes universitarios a menudo no encuentran tiempo para relajarse, debido a que su incorporación a la universidad se percibe como una experiencia estresante, que implica enfrentar situaciones que alteran su enfoque sobre el aprendizaje, el estudio y la vida personal. Estos cambios pueden elevar el riesgo de que los estudiantes experimenten niveles elevados de estrés, que pueden manifestarse en una variedad de sensaciones, como nerviosismo, agotamiento, angustia y otras emociones similares (Silva-Ramos et al., 2020).

En este mismo sentido, Silva-Ramos et al. (2020) afirman que el 86% de los estudiantes universitarios presenta un nivel moderado de estrés, con factores como las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizar actividades como los principales desencadenantes. Trujillo y González (2019) coinciden en que el estrés en el contexto universitario es generalmente de nivel medio-alto, con un 72% de los estudiantes experimentándolo.

A su vez, Harris (2019) señala que durante el primer y segundo año de universidad se observa un aumento en los problemas psicológicos, y se estima que el 65% de los estudiantes universitarios experimentan estrés. Peña-Paredes et al. (2018) identifican algunas de las situaciones más comunes que generan estrés en los estudiantes: la falta de comprensión de los temas (25.3%), el tiempo limitado para completar tareas (23.4%), la carga excesiva de trabajos (21.5%), las evaluaciones (20.9%) y otros factores como la participación en clase, el tipo de tareas solicitadas, la actitud de los profesores y la competencia entre compañeros.

Por otro lado, Apaza et ál. (2020) indican que las fuentes de estrés provienen de factores ambientales, familiares, educativos, laborales e interpersonales, que a menudo se combinan para generar causas múltiples de estrés en los individuos. Entre los jóvenes universitarios, las reacciones más comunes al estrés incluyen somnolencia, inquietud y alteraciones en los hábitos alimenticios. Saaibi et ál. (2018) apuntan que las demandas académicas pueden llevar a la aparición de trastornos del sueño a edades tempranas, lo que puede afectar negativamente la calidad de vida de los estudiantes. Además, Restrepo et ál. (2020) reportan altos niveles de trastornos del sueño en adolescentes que cursan estudios universitarios.

En este contexto, Rentería-Valencia et al. (2022) sugieren que los estudiantes universitarios se encuentran inmersos en un ambiente caracterizado por altos estándares académicos y profesionales, donde interactúan diversos factores físicos, emocionales e

interpersonales. Shelton (2019) agrega que los niveles de estrés están relacionados con las respuestas de los individuos a los problemas y las experiencias cotidianas, que en el ámbito universitario se ven impulsados por las exigencias del sistema educativo y las interacciones sociales. Según Dulcey-Ruiz y Uribe (2002), los “relojes sociales” hacen referencia a los eventos o situaciones que los individuos experimentan en diferentes etapas de la vida. Por lo tanto, la transición del colegio a la universidad puede generar angustia y estrés, ya que los jóvenes sienten presión por no cumplir con las expectativas de su familia o sociedad.

Por otra parte, al analizar los resultados de esta investigación en su conjunto, se observa una relación estrecha entre la condición de salud y la calidad de vida, lo que podría influir en las futuras etapas del ciclo vital humano, en este caso, de los adolescentes y jóvenes. Gutiérrez-Arias y Quiñones-Espinoza (2012) explican que la calidad de vida se refiere a un conjunto de factores que evalúan la satisfacción con las necesidades y los logros personales de una persona, los cuales incluyen el bienestar económico, las relaciones de amistad, “el entorno vecinal y comunitario, la familia, la educación, el ocio, los medios de comunicación, la religión y la salud” (p. 20).

Por lo anterior, de acuerdo con Gonçalves-Junior et ál. (2014), el concepto de salud y calidad de vida es amplio y abarca una visión integral del ser humano, situándolo dentro de su contexto social y cultural. De este modo, no se limita solo a lo biológico, y al interpretar la salud como una manifestación de la calidad de vida, es necesario adoptar una nueva perspectiva que valore una existencia plena y significativa. En este sentido, la salud y calidad de vida puede ser comprendida como una manera de vivir que está profundamente vinculada a los aspectos sociales, conductuales y motivacionales de las personas, reflejando así la manera única en que cada individuo se realiza en su existencia.

Según Gonçalves-Junior et al. (2014), el ser humano debe establecer un diálogo entre su propio ser y el otro, en un proceso de encuentro y desencuentro, para que a través de la acción y la reflexión surjan “posibilidades de un buen vivir, de una vida de calidad” (p. 253). Esto implica reconocer que la verdadera calidad de vida se basa en vivir en bienestar con los demás, transformando y humanizando nuestras relaciones.

Desde esta perspectiva, el concepto del “buen vivir” puede ser un enfoque valioso para desarrollar programas de bienestar en las Instituciones de Educación Superior, enmarcados en la interacción del ser humano con su contexto sociocultural, alejados de las preocupaciones materiales o consumistas. Torres-Solis y Ramírez-Valverde (2019) sostienen que el “buen vivir” es una sabiduría que va más allá de las jerarquías y estilos de vida, enfocándose en una vida plena, relacionada con la satisfacción y la humanidad misma. Rengifo Arias et al. (2022) añaden que promover el buen vivir es “saber existir y coexistir, pues solo hay vida en relación con todas

las formas de vida, tanto animada como inanimada, dado que la humanidad es parte de la naturaleza” (p. 4). Así, el “buen vivir” se concibe como un estilo de vida en el que se busca estar en armonía con uno mismo, la comunidad y la naturaleza, consolidando un enfoque de vida saludable.

## Conclusiones

A partir del análisis de los resultados, se puede concluir que el comienzo de la vida universitaria representa una transición ecológica dentro de una fase particular del ciclo vital, determinada por los relojes biológicos y sociales. Esta transición implica modificaciones en las actividades, roles y relaciones de los jóvenes. Los estudiantes que ingresan a la educación superior por primera vez se enfrentan a un ambiente desconocido, lleno de nuevas dinámicas y experiencias. Este contexto se aleja del entorno educativo, donde prevalecían características comunes relacionadas con la edad, el vecindario o las vivencias compartidas, y se convierte en un espacio potencialmente desafiante y en constante cambio.

Por ello, los estudiantes que comienzan su vida universitaria deben entender el nuevo entorno al que acceden y cómo desarrollar un estilo de vida saludable, evaluando sus hábitos físicos, emocionales y mentales. En este proceso, se consideran aspectos como el ocio, el tiempo libre, la nutrición, la actividad física, el comportamiento preventivo, las relaciones sociales, el manejo del estrés y el aprendizaje académico, donde la integración de todas estos aspectos se tornan dimensiones que, con el desarrollo humano hacen parte del ciclo vital para lograr una calidad de vida y salud equilibradas.

Resulta evidente que las Instituciones de Educación Superior deben ampliar el concepto de salud y calidad de vida, conectándolo con los estilos de vida más allá del enfoque biomédico tradicionalmente enfocado en la prevención de enfermedades. Es importante, incorporar todas las dimensiones del ser humano en la visión de un “buen vivir”, concebido como una vida plena. De esta manera, factores como la nutrición, la actividad física, la prevención de conductas, las relaciones sociales y la gestión del estrés se interrelacionan en una comunidad que promueve el bienestar de sus miembros. Estos aspectos pueden hacer parte de la gestión institucional desde el bienestar universitario gestionar sus recursos orientados hacia la salud como una parte integral del bienestar, más allá de la mera ausencia de enfermedades.

Por último, la educación superior necesita innovar y crear nuevos programas de atención a través de sus departamentos de promoción, formulando estrategias que aborden las actividades cotidianas en la vida universitaria y que favorezcan la promoción de prácticas, roles y relaciones saludables entre los jóvenes, lo cual contribuiría significativamente al bienestar de los estudiantes durante esta etapa de su vida universitaria.

## Referencias

- AERA. (2011). Code of Ethics: American Educational Research Association Approved by the AERA Council February 2011. *Educational Researcher*, 40(3), 145-156. <https://doi.org/10.3102/0013189X11410403>
- Angelucci, L., Cañoto, Y. y Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Apaza, C., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25 (90). 400-410. <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Barrios-Acosta, M., Ballesteros-Cabrera, M. del P., Zamora-Vásquez, S., Franco Agudelo, S., Gutierrez Bonilla, M., Tatis Amaya, J., Sarmiento López, J., Cuspoca, D., Castillejo-Cuellar, A. y Rodríguez Melo, C. (2017). Universidad y conducta suicida: respuestas y propuestas institucionales, Bogotá 2004-2014. *Revista de Salud Pública*, 19(2), 153-160. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.57001>
- Bastías, E. y Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Ediciones Paidós.
- Bueno-Castellanos, M., De Souza Martins, M. y Posada-Bernal, S. (2020). Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*, 47(108), 102-118. <https://doi.org/10.18566/cueteo.v47n108.a06>
- Canova, C., Quintana, M. y Álvarez, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: una revisión sistemática. *Revista Científica* 23(2), 98-126. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
- Caro, J. (2018). *Desarrollo y Ciclo Vital - Jóvenes y Adultos*. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676-684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Colombia. Decreto 1377 de 2013. Reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Junio 27 de 2023. D. O. núm 48.834
- Colombia. Ley 27 de 1977. Por la cual se fija la mayoría de edad a los 18 años. Octubre 26 de 1977.
- Cotrina, J. y Rodríguez, J. (2014). Estilo de Vida y factores Biopsicoculturales del Adulto Joven H.U.P. Lomas Del Sur – Nuevo Chimbote. *In Cres.*, 5(1), 13-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127592>
- Creswell, J., & Creswell, D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Casasbuenas-Barrero, P. y Orjuela-Perdomo, L. (2019). Lifestyles and self-efficacy in the students of the optional institutional class in fitness of the Universidad Santo Tomás, Bogota - Colombia. *ICERI2019 Proceedings*, 2306-2312. <https://doi.org/10.21125/iceri.2019.0625>

- De Souza Martins, M., Zea, A., Rodriguez, G. y Pinzón, A. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis*, 49(90), 229-243. <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>
- Dulcey-Ruiz, E. y Uribe C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 17-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2834615>
- Gallardo-Fuentes, F., Contreras-Mellado, V., Silva-Cancino, C., Díaz-Riquelme, J., Muñoz-Muñoz, F. y Faúndez-Casanova, C. (2022). Nutritional status, level of physical activity and eating habits, in university students from the Maule Region during the COVID-19 pandemic period. *Retos*, 46, 604-612. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.91992>
- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y. y Ramos C, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772012000200012&lng=en&tlang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772012000200012&lng=en&tlang=es)
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar Torres, H., Sánchez-Oliva, D. y Labisa-Palmeira, A. (2022). Leisure-time in physical activity in university students and school transition to universi. *Retos*, 43, 699-712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>
- Gonçalves-Junior, L., Ramos, G., Belmonte, M., Silva, S., Mahas, E., Mello, C. y Salomão, R. (2014). Grupo de caminhada da USF-Jardim Gonzaga (São Carlos): percepções de participantes e educadores(as) de grupo ProPET/Saúde. En J. M. Novo Junior (org.), *Atividade física e fatores relacionados: uma abordagem multiprofissional* (pp. 243-257). CRV.
- Gutierrez-Arias, G. R. y Quiñones-Espinoza, V. E. (2022). Calidad de vida e inteligencia emocional en universitarios que realizan prácticas pre-profesionales. *CASUS. Revista De Investigación y Casos en Salud*, 6(1), 19-30. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2022.266>
- Hanna, M., Ocampo-Rivero, M., Janna-Lavalle, N., Mena-Gutiérrez, M. y Torreglosa-Portillo, L. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1), e953, 1-14. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- Harris, A. (2019). *Report, finding our own way: Mental health and moving from school to further and higher education*. Centre for Mental Health.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Hernando, A., Oliva, A. y Pertegal, M. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22, 15-23. <https://doi.org/10.5093/in2013a3>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). *Desarrollo integral*. Gobierno de Colombia.
- Jiménez, S. y Hernández, J. (2016). Actividad Física y otros hábitos de vida de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.19294>
- Jimenez-Bernal, K., et al. (2017). Evaluación del consumo de alcohol y bebidas energizantes en estudiantes de las electivas de deportes de la Pontificia Universidad Javeriana - Bogotá. *Revista Brasileira De Ciência & Movimento*, 25(4), 595-596.

- Maphisa, J. y Young, C. (2018). Addictive Behaviors Risk of alcohol use disorder among South African university students: The role of drinking motives. *Addict Behav.* 82, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.016>
- Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar, G. y Petermann-Rocha, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 37-58. <https://doi.org/10.24310/riccaf.2019.v8i2.6452>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2016). *Lineamientos de Política de Bienestar para Instituciones de Educación Superior*. Ministerio de Educación Nacional.
- Ministerio de Salud y Proyección Social (1993, 4 de octubre). Resolución n.º 8430. *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. Ministerio de Salud y Proyección Social.
- Nahas, M. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Midiograf.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill Education.
- Peñarrubia-Lozano, C., Romero-Roso, L., Olóriz-Nivela, M. y Lizalde-Gil, M. (2021). Challenge as a strategy to promote physical activity in university students. *Retos*, 39, 58-64. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78228>
- Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., y García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Pontificia Universidad Javeriana. (2023). *Acuerdo n.º 743. Política de Protección de Datos Personales*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Posada-Bernal, S. y De Souza Martins, M. (2018). Estilos de vida en estudiantes universitarios como parte del Programa de Acompañamiento Estudiantil de la Universidad Santo Tomás - Colombia. *Revista Brasileira De Ciencia & Movimento*, 23(4) especial, 124-125.
- Poyatos, B., Estrada-Alonso, F., Poyatos-Chiclana, A. M., Cotán-Barbadillo, A. y Sánchez-Palencia Calvillo, R. (2011). Importancia de la toma de la presión arterial: A propósito de un caso clínico. Hipertensión arterial secundaria. *Semergen*, 37(10), 576-579. <https://doi.org/10.1016/j.semmerg.2011.05.011>
- Rangel-Caballero, L., Murillo, A. y Pulido-Silva, G. (2021). Association of overweight and obesity to cholesterol, arterial pressure, and diabetes in Panamanian university students. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(3), e1088, 1-10. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=109907>
- Rengifo Arias, C. G., López Pulgarín, S. E., Lopera Montoya, D. M. y Díaz Tapasco, D. M. (2022). El Buen Vivir en comunidades andinas: un reto ecosistémico. *Revista electrónica editada por la Asociación Española de Americanistas*, (29), 1-18. <https://doi.org/10.6018/nav.536981>

- Rentería-Valencia, N., Córdova-Calderón, M. y León-Navarrete, M. (2022). Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(12), 93-106. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.74>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Restrepo-Escobar, S. y Sepúlveda-Cardona, E. (2021). Campañas educativas y de prevención. Una revisión sobre el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios de Colombia. *Interdisciplinaria*, 38(2), 199-208. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.13>
- Reyes Narváez, S. E. y Oyola Canto, M. S. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *RICS - Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 55-75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
- Rojas-Ospina, P., Díaz-Rincón, M., De Souza Martins, M. y Posada-Bernal, S. (2018). Lifestyles and academic achievement in students of children's education program of the Pontificia Universidad Javeriana - Colombia. *EDULEARN18 Proceedings*, 1751-1758. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2018.0515>
- Saaibi, M., Villegas Calixto, D., De Souza Martins, M. y Posada-Bernal, S. (2018). Calidad de Vida y Perturbaciones del Sueño en Estudiantes de Medicina y Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. *Revista Brasileira De Ciência & Movimento*, 23(4), 224-225.
- Shelton, L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: a guide to develecology*. Routledge.
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuua2020792960>
- Torres-Solis, M. y Ramírez-Valverde, B. (2019). Buen vivir y vivir bien: alternativas al desarrollo en Latinoamérica. Latinoamérica. *Revista de estudios Latinoamericanos*, (69), 71-97. <https://doi.org/10.22201/cialc.24486914e.2019.69.57106>
- Trujillo, M. P. y González, N. J. (2019) *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá*. [Tesis de especialización publicada, Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: <https://bit.ly/3jMVx2W>
- Varela-Arévalo, M., Ochoa-Muñoz, A. y Tovar-Cuevas, J. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Univ. Salud*, 18(2), 246-256. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2202>
- Villaquiran, A., Cuero, P., Ceron, G., Ordoñez, A. y Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Salud UIS*, 52(2), 109-118. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
- Yaguachi, R., Reyes-López, M. y Poveda, C. (2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 20(2), 145-156. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n2a03>