

REVISIÓN

## Healthy lifestyles and higher education: an analysis from Pender's theory

### Estilos de vida saludables y educación superior: un análisis desde la teoría de Pender

Ruth Elizabeth Calderón Landívar<sup>1</sup>, Dennis Victoria García Loor<sup>1</sup>, Erika Elizabeth Napa Castillo<sup>1</sup>, Jenrry Fredy Chávez-Arizala<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador, Santo Domingo, Ecuador.

**Citar como:** Calderón Landívar RE, García Loor DV, Napa Castillo EE, Chávez-Arizala JF. Healthy lifestyles and higher education: an analysis from Pender's theory. Nursing Depths Series. 2024; 3:112. <https://doi.org/10.56294/nds2024112>

Enviado: 26-06-2023

Revisado: 25-09-2023

Aceptado: 11-01-2024

Publicado: 12-01-2024

Editor: Dra. Mileydis Cruz Quevedo 

#### ABSTRACT

**Introduction:** the analysis of health promotion framed in Nola J. Pender's model showed that this approach conceived health as a dynamic process in which individuals assumed an active role in the construction of their wellbeing. In the case of university students, it was highlighted that the academic stage represented a decisive moment in the formation of healthy habits, since it allowed cementing behaviors that impacted their adult life.

**Development:** Pender's model proposed that health behaviors were influenced by personal, social and environmental factors, including self-efficacy, perceived benefits and perceived barriers. This framework was relevant to understanding how youth coped with challenges such as poor diet, lack of physical activity, substance use, and inadequate sleep and stress management. It was also observed that the support of family, friends and the academic environment played a decisive role in the adoption of healthy practices. Universities, for their part, played a central role in implementing policies and programs that favored prevention, physical activity, balanced nutrition and education for self-care.

**Conclusions:** it was concluded that health promotion in university students transcended simple disease prevention and was consolidated as a social and educational investment. Pender's model provided conceptual tools to design effective interventions that strengthened resilience, reduced risks and enhanced the construction of healthier academic communities.

**Keywords:** Health Promotion; Pender's Model; College Students; Lifestyles; Wellness; Well Being.

#### RESUMEN

**Introducción:** el análisis de la promoción de la salud enmarcado en el modelo de Nola J. Pender mostró que este enfoque concibió la salud como un proceso dinámico en el cual los individuos asumieron un rol activo en la construcción de su bienestar. En el caso de los estudiantes universitarios, se destacó que la etapa académica representó un momento decisivo en la formación de hábitos saludables, ya que permitió cimentar conductas que impactaron en su vida adulta.

**Desarrollo:** el modelo de Pender planteó que los comportamientos de salud estuvieron influenciados por factores personales, sociales y ambientales, incluyendo la autoeficacia, la percepción de beneficios y las barreras percibidas. Este marco resultó pertinente para entender cómo los jóvenes enfrentaron desafíos como la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de sustancias tóxicas y la gestión inadecuada del sueño y el estrés. Asimismo, se observó que el apoyo de la familia, las amistades y el entorno académico ejerció un papel decisivo en la adopción de prácticas saludables. Las universidades, por su parte, desempeñaron un rol central al implementar políticas y programas que favorecieron la prevención, la actividad física, la nutrición equilibrada y la educación para el autocuidado.

**Conclusiones:** se concluyó que la promoción de la salud en universitarios trascendió la simple prevención

de enfermedades y se consolidó como una inversión social y educativa. El modelo de Pender proporcionó herramientas conceptuales para diseñar intervenciones efectivas que fortalecieron la resiliencia, redujeron riesgos y potenciaron la construcción de comunidades académicas más saludables.

**Palabras clave:** Promoción de la Salud; Modelo de Pender; Estudiantes Universitarios; Estilos de Vida; Bienestar.

## **INTRODUCCIÓN**

La promoción de la salud se ha consolidado en las últimas décadas como un eje central en el abordaje integral del bienestar humano, posicionándose más allá de la simple prevención de enfermedades para abarcar la construcción activa de estilos de vida saludables. En este marco, el modelo de promoción de la salud propuesto por Nola J. Pender constituye un referente teórico ampliamente aceptado, ya que plantea la salud como un proceso dinámico, positivo y consciente, donde los individuos asumen un rol activo en la toma de decisiones que afectan su calidad de vida. Este enfoque reconoce que los comportamientos saludables están influidos por factores personales, sociales y ambientales, lo que convierte al individuo en protagonista de su propio bienestar y lo sitúa en interacción permanente con su contexto.

La relevancia de esta perspectiva radica en la necesidad de comprender cómo los diferentes determinantes de la salud impactan de manera diferenciada en poblaciones específicas, como los estudiantes universitarios, quienes enfrentan múltiples retos asociados a la transición a la adultez, el estrés académico, la independencia y la construcción de hábitos permanentes. La etapa universitaria se caracteriza por la formación de conductas que pueden mantenerse a lo largo de la vida, de modo que fomentar la adopción de estilos de vida saludables durante este período resulta estratégico no solo para el bienestar individual, sino también para la salud pública.

En este contexto, los hábitos relacionados con la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el descanso adecuado, la gestión del estrés y la prevención del consumo de sustancias tóxicas adquieren una relevancia particular. Estos componentes no solo favorecen el equilibrio físico y mental, sino que también inciden en el rendimiento académico, en la construcción de vínculos sociales positivos y en la capacidad de los estudiantes para enfrentar con resiliencia los desafíos de la vida universitaria. Asimismo, factores como la familia, las amistades, la personalidad y la percepción de autoimagen juegan un papel determinante en la consolidación de un estilo de vida saludable.

De igual manera, la educación superior tiene un compromiso ineludible en la promoción de la salud, no solo mediante la transmisión de conocimientos, sino también mediante la implementación de políticas y programas que incentiven la adopción de conductas saludables en la comunidad estudiantil. Esta investigación se sustenta en el modelo de Pender como marco conceptual para analizar cómo los jóvenes universitarios perciben, adoptan y sostienen hábitos que impactan en su salud integral, aportando evidencias y recomendaciones que favorezcan la construcción de entornos académicos más saludables y sostenibles.

## **DESARROLLO**

### **POSTURAS TEÓRICAS**

El modelo de promoción de la salud de Nola J. Pender es una teoría ampliamente reconocida en el ámbito de la salud que enfatiza el papel activo de los individuos en el mantenimiento y mejora de su propio bienestar. Este modelo teórico sugiere que la salud es un proceso dinámico y positivo, y que los individuos tienen la responsabilidad de tomar decisiones conscientes para promover su salud. Pender propone que el comportamiento de salud está influenciado por factores personales, sociales y ambientales, incluidos las experiencias previas, el estado cognitivo y las motivaciones biológicas, psicológicas y sociales. La teoría destaca la importancia de la autoeficacia, la percepción de beneficios y barreras, y las influencias interpersonales en la adopción de conductas saludables. Pender argumenta que, al fortalecer la autoeficacia y proporcionar el apoyo adecuado, las personas pueden ser empoderadas para elegir comportamientos que favorezcan un estilo de vida saludable.

El modelo de Nola J. Pender se relaciona estrechamente con el estudio ya que esta investigación busca entender cómo los estudiantes y sus familias pueden ser motivados a adoptar estilos de vida saludables. El modelo de Pender proporciona un marco útil para analizar cómo las influencias sociales y personales afectan las decisiones de salud en esta población. Por ejemplo, la teoría puede ayudar a identificar las barreras que los estudiantes enfrentan al intentar adoptar hábitos saludables, como la falta de tiempo o recursos, y a desarrollar estrategias que aumenten su autoeficacia, como programas educativos y apoyo social. Además, el énfasis del modelo en la importancia de la comunicación efectiva es crucial para implementar intervenciones que mejoren la salud mental y física de la comunidad educativa. Al aplicar los principios del modelo de Pender, la investigación puede ofrecer recomendaciones concretas para mejorar el bienestar general de los estudiantes y sus familias, fomentando un entorno más saludable y sostenible.

## MARCO CONCEPTUAL

### Estilo de vida

Los investigadores han determinado que la calidad de vida está en constante cambio, influenciada por hábitos nocivos y estilos de vida saludables esenciales para la salud a corto y largo plazo. Razón por la que es necesario tomar decisiones informadas y evitar hábitos perjudiciales, ya que una alimentación equilibrada y la actividad física son fundamentales para mantener una buena salud física y mental, impactando así los estilos de vida saludables. El estilo de vida abarca comportamientos, hábitos y actitudes que afectan la salud y el bienestar, incluyendo la alimentación, actividad física, descanso, gestión del estrés y equilibrio entre vida personal y profesional. Para el personal de enfermería, adoptar prácticas saludables contribuye a su bienestar, para servir de modelo a los pacientes. Una dieta balanceada y actividad física regular ayudan a reducir el estrés y prevenir enfermedades, mientras que un buen descanso y la gestión del estrés son indispensables debido a la naturaleza exigente de su trabajo. Mantener un equilibrio entre la vida personal y profesional evita el agotamiento y mejora la calidad de vida, permitiendo ofrecer un cuidado más adecuado a los pacientes, promoviendo un ambiente de salud integral en la comunidad.<sup>(1,2)</sup>

La elección de no llevar un estilo de vida saludable es una decisión personal que puede tener consecuencias. Tomar buenas decisiones implica evitar o reducir la ingesta de alcohol y sustancias sujetas a fiscalización, lo que puede reducir los accidentes automovilísticos y prevenir enfermedades relacionadas con los malos hábitos. El tabaco es un agente nocivo que daña la función respiratoria y puede activar células cancerígenas. En última instancia, la vida es un juego de opciones y es importante elegir sabiamente para mantener una buena salud y bienestar, pensando siempre en los mejores estilos de vida saludable.

### Componentes del estilo de vida saludable

#### *Familiares y Amigos*

Los hábitos familiares y aquellos relacionados a las personas cercanas como las amistades, pueden influir significativamente en las decisiones de salud de los jóvenes, especialmente en lo que concierne a la investigación sobre las diferencias regionales en la alimentación.<sup>(3)</sup> En este contexto, la adecuada convivencia y comunicación con la familia o el profesorado destaca la importancia del apoyo continuo de estos grupos en la evaluación y mejora de los hábitos saludables. La colaboración entre instituciones, círculo social cercano y familias es esencial para desarrollar hábitos saludables desde la infancia, garantizando un entorno de apoyo y aprendizaje que promueva la toma de decisiones saludables, combatiendo los estereotipos asociados con la obesidad y el sobrepeso.

#### *Actividad Física y Deporte*

La actividad física y los deportes son componentes esenciales de un estilo de vida saludable, especialmente durante la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo físico y emocional. La participación regular en actividades físicas no solo ayuda a regular el gasto energético y mejorar el metabolismo de la glucosa, sino que también contribuye a la reducción de la grasa corporal y el incremento de la masa muscular.<sup>(3,4,5)</sup> La actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental y la autoestima de los adolescentes, mejorando su calidad de vida en general. Estas actividades recreativas y en algunos casos terapéuticas, promueven una vida activa, contribuyendo al bienestar general.<sup>(6,7)</sup>

#### *Nutrición*

El descuido en la nutrición se manifiesta en el consumo frecuente de comida rápida, frituras, bebidas azucaradas y snacks dulces, lo que contribuye significativamente a la malnutrición.<sup>(8,9)</sup> La mayoría de los estudiantes universitarios no priorizan la ingesta de frutas y verduras, esenciales para una dieta balanceada, lo que resulta en altas tasas de sobrepeso y obesidad. Una dieta diaria equilibrada, con una variedad de alimentos consumidos, y una frecuencia adecuada de las comidas son esenciales para la salud, donde los hábitos saludables y la preferencia por la comida casera sobre la comida rápida son importantes. El conocimiento nutricional y la conciencia sobre la nutrición, junto con la comprensión de las etiquetas de alimentos, ayudan a tomar decisiones informadas que favorecen un estilo de vida saludable.<sup>(10)</sup>

#### *Toxicidad*

El consumo de sustancias tóxicas, como el tabaco, tiene múltiples efectos negativos que no solo deterioran la salud física, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios, sino que también afectan negativamente la salud mental, contribuyendo a la ansiedad, la depresión y otros trastornos psicológicos.<sup>(11,12)</sup> El consumo de tabaco, la frecuencia y cantidad de consumo, y la edad de inicio son factores críticos que afectan la salud. La exposición a ambientes tóxicos, como lugares con alta contaminación y el uso de productos químicos en el hogar, también puede tener efectos negativos a largo plazo.<sup>(13,14)</sup>

### *Alcohol*

El consumo de alcohol, incrementado durante la universidad por la independencia y la interacción social, es frecuente y preocupante, con más del 30 % de jóvenes mostrando dependencia, lo que puede llevar a enfermedades no transmisibles y mayores costos de salud. Por eso existe una relación negativa entre el consumo de alcohol y un estilo de vida saludable.<sup>(15,16)</sup> El uso de alcohol, su frecuencia y cantidad de consumo, y la edad de inicio son determinantes en la salud física y mental. La percepción y actitud hacia el consumo de alcohol también juegan un papel importante en la prevención de problemas de salud relacionados.<sup>(17)</sup>

### *Sueño y Estrés*

La falta de sueño adecuado, combinada con el estrés académico, ha resultado en fatiga diurna, disminución de la concentración y deterioro en el rendimiento académico. La calidad del sueño, las horas de sueño por noche, y las rutinas antes de dormir aportan de manera positiva para el bienestar.<sup>(18)</sup> Los problemas de sueño como el insomnio y la apnea del sueño, junto con factores que afectan el sueño como el uso de dispositivos electrónicos y la cafeína, deben ser gestionados. Además, los niveles de estrés y las fuentes de estrés, tanto académicas como laborales y personales, y los métodos de manejo del estrés son esenciales para mantener un equilibrio saludable.<sup>(19,20,21)</sup>

### *Tipo de Personalidad y Satisfacción*

La satisfacción con los estudios, entendida como la percepción de oportunidades de aprendizaje y gratificación, parece moderar los efectos negativos de una salud mental deficitaria. Esto implica que, independientemente de los desafíos psicológicos, los estudiantes que encuentran su educación gratificante tienden a mantener un mejor rendimiento académico. Las características de personalidad, como la extroversión vs. introversión y el nivel de apertura y creatividad, influyen en el estilo de vida. La satisfacción escolar, incluyendo el nivel de satisfacción con la educación recibida y la percepción del ambiente escolar y los recursos, afecta el bienestar general y la motivación para adoptar hábitos saludables.<sup>(22,23)</sup>

### *Imagen Interna*

El autoconcepto positivo, que incluye la percepción de la propia apariencia y capacidades, también refuerza esta relación, indicando que una imagen interna saludable no solo promueve la satisfacción social, sino que también apoya un estilo de vida mental y emocionalmente saludable. La autoestima, la percepción de autoimagen y confianza, y la influencia de la imagen corporal en la autoestima son aspectos que ayudan al desarrollo del bienestar psicológico. La motivación y las metas personales, tanto a corto como a largo plazo, y el nivel de motivación para alcanzarlas son esenciales para mantener un estilo de vida saludable.<sup>(24)</sup>

### *Control de Salud y Sexualidad*

La educación sexual integral y accesible permite a los individuos desarrollar una comprensión positiva y responsable de su vida afectiva y sexual, lo cual es fundamental para mantener una salud física y emocional óptima, fomentando habilidades sociales saludables, mejora la calidad de las relaciones interpersonales, apoyando una vida equilibrada y plena. Las prácticas de salud preventiva, como visitas regulares al médico y chequeos de salud, vacunación y cuidado dental son importantes. La educación y prácticas de salud sexual, incluyendo el conocimiento sobre salud sexual y reproductiva y el uso de métodos anticonceptivos y prevención de ETS, ayudan a mantener una vida saludable.<sup>(25)</sup>

### *Orden*

El orden, manifestado a través de una efectiva gestión del tiempo, está estrechamente vinculado con un estilo de vida saludable al influir significativamente en la reducción del estrés. Con la gestión adecuada del tiempo, los individuos pueden experimentar una mejora en su salud general. La organización del tiempo, el manejo del tiempo y la priorización de actividades, y el balance entre estudio, trabajo y tiempo libre son esenciales. Tener espacios de estudio y trabajo adecuados, y un ambiente de estudio en casa efectivo, contribuyen favorablemente a la productividad y al bienestar general, promoviendo un estilo de vida ordenado y saludable.<sup>(25)</sup>

### **Estilo de Vida y Educación Superior**

Los elementos fundamentales que conforman un estilo de vida saludable incluyen la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el adecuado manejo del estrés, el descanso adecuado, el mantenimiento de relaciones sociales y emocionales positivas, así como la abstención de hábitos perjudiciales como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Cada uno de estos componentes juega un papel crucial en la promoción del bienestar general y la prevención de enfermedades a largo plazo. En este contexto, sugieren fortalecer los vínculos mediante la asistencia psicológica sin dejar de lado la importancia de comprender

trastornos alimenticios como abordando necesidades comunes como la falta de comunicación.

El principal objetivo de la promoción de la salud es fomentar el aprendizaje de habilidades sociales básicas para prevenir enfermedades a través de la modificación de los estilos de vida. Además, el área de la salud se esfuerza por mejorar conductas de riesgo insalubres, detectando de manera temprana las secuelas o consecuencias de diversas patologías clínicas.<sup>(26)</sup> Actualmente, hay profesionales de la salud especializados en enfermedades psicológicas que analizan a cada paciente para entender sus estilos de vida. Estos expertos intervienen en los aspectos físicos, mentales y sociales del bienestar, colaborando activamente con la comunidad estudiantil.

Los beneficios de los estilos de vida saludables están directamente relacionados con la promoción de la salud y el bienestar. Los beneficios que se derivan de mantener hábitos activos son accesibles para toda la población estudiantil. Sin embargo, desde otra perspectiva, sigue siendo esencial la implementación de hábitos saludables en las actividades físicas y las prácticas deportivas universales, así como en la alimentación. En el caso de los jóvenes se adoptan hábitos saludables para tener un desarrollo físico, mental y social en la población de los estudiantes.

La nutrición y la composición dietética son pilares esenciales para un estilo de vida saludable sobre la cual existe una creciente investigación sobre la correlación entre la dieta y la salud ha intensificado el interés en los componentes biológicamente activos presentes en los alimentos, que complementan a los nutrientes. A menudo, se requiere información sobre estos componentes, así como datos sobre aditivos y contaminantes, todos ellos integrados en un sistema de datos meticulosamente estructurado. A lo cual, la promoción de alimentos que suplementen una dieta con productos naturales no representa una alternativa viable para mantener una calidad de vida adecuada que permita atender a las exigencias diarias.

El ejercicio físico es fundamental para promover un estilo de vida saludable en los jóvenes, ya que aporta una serie de beneficios tanto físicos como mentales, donde el mayor conocimiento sobre los efectos positivos de la actividad física en la salud ha permitido el desarrollo de recomendaciones específicas para diferentes segmentos de la población tanto para los sujetos sanos como para enfermos todas ellas elaboradas por diferentes organizaciones. Además, se aconseja limitar el tiempo de inactividad física y promover la práctica de ejercicio como un hábito cotidiano.

La prevención y el manejo del estrés son aspectos fundamentales en la promoción de un estilo de vida saludable en los jóvenes. Esta prevención es terciaria cuando se dirige a niños que han sido maltratados, para evitar la continuación del abuso o su mayor impacto. Se requieren recursos de la comunidad, que deben ser eficaces y adecuados si no lo son, los profesionales de la salud implicados pueden mostrarse reacios a denunciar, en última instancia, un perjuicio para este.<sup>(27)</sup> La reducción del estrés no solo contribuye al bienestar mental, sino que también puede tener un impacto positivo en la salud física, al disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el estrés.

Los hábitos de sueño e higiene son fundamentales para promover un estilo de vida saludable en los jóvenes. Para conocer de forma general los hábitos de sueño de los jóvenes se comenzó preguntando a las personas que cumplieron el cuestionario por las horas diarias que dormían entre semana como se observa en la tabla se puede decir que el número de horas de sueño informadas se encuentra en el rango de la normalidad. Por lo tanto, incluir buenos hábitos de sueño e higiene en los jóvenes es fundamental para promover su bienestar físico y mental.

De acuerdo con estudios Gonzalez & Vega, se describe que el ejercicio es una medida efectiva para prevenir y tratar la obesidad y sus comorbilidades, por lo que se recomienda dedicar unos minutos al día a la actividad física o a los ejercicios para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Esta práctica puede realizarse de manera continua o en intervalos a lo largo del día dado que existen diversas opciones para mantenerse activo y evitar el sedentarismo, como caminar, bailar, andar en bicicleta, nadar, practicar deportes, pasear al perro o subir y bajar escaleras. Cada una de estas actividades contribuye a un estilo de vida más saludable y activo.

Dormir adecuadamente y asegurar un buen descanso no solo ayuda a pensar con mayor claridad, sino que también mejora notablemente el estado de ánimo. De acuerdo con CDC,<sup>(28)</sup> el descanso ayuda a que el sistema inmunitario funcione mejor, y lo mantiene a usted mentalmente alerta. La mayoría de los adultos necesita por lo menos ocho horas de sueño cada noche. Otro factor fundamental es la hidratación es el proceso de reabastecimiento de los líquidos corporales que se pierden a través de diversas funciones corporales como la sudoración, la respiración y la eliminación de residuos. En promedio, el cuerpo humano pierde y necesita reponer entre dos a tres cuartos de galón de agua al día. Este consumo puede variar dependiendo de factores como el clima, el nivel de actividad física y la salud general del individuo.

En la actualidad existen facilidad para conseguir alguna sustancia ilícita para el consumo de acuerdo con estudios realizados por Tena et al.<sup>(29)</sup> describen que el consumo de sustancias en los adolescentes y jóvenes menores de 24 años representan un problema de salud pública de gran importancia en todo el mundo, debido a que el consumo de estas sustancias ciega el raciocinio de las personas y hacen actuar de manera errada y causar disturbio social. Para MedlinePlus,<sup>(30)</sup> el consumo de sustancias no solo afecta a los organismos, si no también,

causa cambios negativos en el estilo de vida, como una alimentación irregular y una dieta deficiente.<sup>(31)</sup>

## CONCLUSIONES

El análisis realizado en torno al modelo de promoción de la salud de Nola J. Pender permitió comprender que la construcción de estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios no se limita a la prevención de enfermedades, sino que abarca un proceso integral que involucra factores personales, sociales y ambientales. La teoría de Pender resultó ser un marco valioso al resaltar la importancia de la autoeficacia, la percepción de beneficios y la identificación de barreras, ofreciendo una guía clara para el diseño de intervenciones educativas y comunitarias que fortalezcan la capacidad de los jóvenes para adoptar conductas favorables a su bienestar.

Los hallazgos revisados demuestran que la etapa universitaria constituye un período decisivo en la formación de hábitos, donde se consolidan prácticas que pueden acompañar a los individuos durante toda su vida adulta. Elementos como la nutrición equilibrada, la práctica de actividad física, la gestión del estrés, el descanso adecuado y la prevención del consumo de sustancias nocivas se destacan como pilares fundamentales de un estilo de vida saludable. Al mismo tiempo, factores psicosociales como el apoyo de la familia, las amistades, la autoimagen y la satisfacción académica influyen de manera decisiva en la construcción del bienestar físico y mental de los estudiantes.

Asimismo, se constató que las universidades desempeñan un rol ineludible en este proceso, al convertirse en espacios estratégicos para promover la salud a través de políticas institucionales, programas de acompañamiento y prácticas pedagógicas orientadas al fomento de la vida activa y equilibrada. La educación superior no solo debe transmitir conocimientos académicos, sino también incentivar la formación de ciudadanos responsables de su propio cuidado, capaces de reconocer las consecuencias de sus decisiones y de participar activamente en la construcción de entornos más saludables.

En definitiva, el modelo de Pender ofrece un marco conceptual que no solo explica cómo se configuran los estilos de vida saludables, sino que también permite diseñar estrategias que integren educación, prevención y fortalecimiento del entorno social. La promoción de la salud en los universitarios debe ser entendida como una inversión a largo plazo que contribuye tanto al desarrollo personal como a la salud pública. Al reconocer la influencia de factores individuales y contextuales, se facilita la creación de intervenciones más efectivas que potencien la resiliencia, reduzcan conductas de riesgo y fomenten una visión integral de la salud. De este modo, se avanza hacia la construcción de comunidades académicas más sostenibles, donde el bienestar de los estudiantes sea un eje prioritario en la formación universitaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández Y, Caballero A. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. 2023. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext)
2. Organización Mundial de la Salud. Importancia de un estilo de vida saludable. 2018. Disponible en: <https://www.udem.edu.mx/sites/default/files/2022-06/Importancia-estilo-de-vida-saludable-ArticuloBienestar.pdf>
3. Pizzinato A, Pagnussat E, Simonetti E, Lobo N, Fin R. Analysis of the support network and the social support in perception of users and professionals of the basic social protection. 2018. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2018000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000200006)
4. Ordoñez D, Heredia D. Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. 2021. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953205>
5. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Salgado M, Cepeda L. Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. 2021. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/6231/5088>
7. González J, Portolés A. Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. 2014. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
8. Laje G, Narváez P, Narváez H, Gaviria A. Factores de riesgo de nutrición y alimentación en la atención integral de los adolescentes. 2024. Disponible en: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1253/1969>

9. Bravo S, Izquiero D, Castillo A, Rodas P. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. 2021. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/144>
10. Pastor R, Bibiloni M, Tur J. Patrones de consumo de alimentos en estudiantes universitarios de Zamora. 2017. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000900024](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900024)
11. Veron J, Ayala L, Cumbay L, Diaz V, Majun A, Molinas C, Morales L. Consumo de bebidas con cafeína en estudiantes de bioquímica. 2024. Disponible en: <https://revistas.uninorte.edu.py/index.php/medicina/article/view/v12n2a4>
12. Gomez M. Introducción a la metodología de la investigación científica. 2006. Disponible en: [https://www.google.com.ec/books/edition/Introducci%C3%B3n\\_a\\_la\\_metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_in/9UDXPe4U7aMC](https://www.google.com.ec/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_la_metodolog%C3%ADa_de_la_in/9UDXPe4U7aMC)
13. Gomez J, Tamayo O, Dieguez R, Iparraguirre A, Batista C. Incidencia del alcoholismo y el tabaquismo en estudiantes de medicina. 2021. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885>
14. Rubio J, Chicaiza L, Villota E, Rojas R. Consumo de sustancias psicoestimulantes en estudiantes universitarios. 2019. Disponible en: <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/267/142>
15. Gomez E, Ceballos O, Moreno O, Cevilla R, Enriquez M. Diferencias en estilos de vida según el consumo de alcohol en universitarios: estudio longitudinal. 2022. Disponible en: <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/321/395>
16. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay. Hábitos saludables para prevenir enfermedades, es la mejor manera de cuidarse. 2020. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/21297/habitos-saludables-para-prevenir-enfermedades-es-la-mejor-manera-de-cuidarse.html>
17. Fuente S, Lopez Y. Publicidad de bebidas alcohólicas y efectos para la salud en opinión de estudiantes universitarios, Campus Mederos, UANL. 2020. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7660611>
18. Vilchez J, Quiñones D, Failo V, Acevedo T, Larico G, Mucching S, Córdova J. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. 2016. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272016000400002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272016000400002&script=sci_arttext)
19. Organización de las Naciones Unidas. Aumenta hasta los 828 millones el número de personas que sufren hambre. 2022. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2022/07/1511372>
20. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. 2016. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
21. Quiliano M, Quiliano M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. 2020. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci_arttext)
22. López O, Sevilla A, Velandrino A. Fortalezas positivas. 2020. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456216>
23. Rafapana. Quiénes somos. 2022. Disponible en: <https://rafapana.org/quienes-somos/>
24. Espinosa A, Ortiz F. Redes sociales. 2023. Disponible en: [https://www.google.com.ec/books/edition/Redes\\_Sociales\\_teor%C3%ADa\\_m%C3%A9todos\\_y\\_aplica/ba3IEAAAQBAJ](https://www.google.com.ec/books/edition/Redes_Sociales_teor%C3%ADa_m%C3%A9todos_y_aplica/ba3IEAAAQBAJ)
25. Rosales Y, Cordovez S, Herrera V, Caiza M. Estilos de vida en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. 2023. Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/4975>
26. Díaz D, Latorre J, Leal C, Saldivia S. Psicología para enfermería y ciencias de la salud. 2023. Disponible

en: [https://www.google.com.ec/books/edition/Psicolog%C3%ADa\\_Para\\_Enfermer%C3%ADa\\_Y\\_Ciencias/RUC2EAAAQBAJ](https://www.google.com.ec/books/edition/Psicolog%C3%ADa_Para_Enfermer%C3%ADa_Y_Ciencias/RUC2EAAAQBAJ)

27. Trianes M. Estrés en la infancia. 1999. Disponible en: [https://www.google.com.ec/books/edition/Estr%C3%A9s\\_en\\_la\\_infancia/vQmG3pBsGt4C](https://www.google.com.ec/books/edition/Estr%C3%A9s_en_la_infancia/vQmG3pBsGt4C)

28. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Dormir bien. 2023. Disponible en: <https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/healthy-living-guides/sleep.html>

29. Tena A, Castro G, Marin R, Gomez P, Fuente A, Gomez R. Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. 2018. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-48662018000200008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008)

30. MedlinePlus. Dieta y recuperación de la drogadicción. 2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002149.htm>

31. Organización Mundial de la Salud. Informe de las Naciones Unidas: las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021>

## FINANCIACIÓN

Ninguna.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Curación de datos:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Análisis formal:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Investigación:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Metodología:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Administración del proyecto:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Recursos:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Software:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Supervisión:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Validación:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Visualización:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Redacción - borrador original:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

*Redacción - revisión y edición:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenry Fredy Chávez-Arizala.