

## Estilos de Vida Saludables en Universitarios del Área de la Salud *Healthy Lifestyles among Health Sciences University Students*

Ángel Patricio Martínez Trujillo <sup>a</sup>, Patricia Cruz Bello <sup>b</sup> María de Lourdes García Hernández <sup>c</sup>  
Nicolás Santiago González <sup>d</sup> Karina Isabel Casco Gallardo <sup>e</sup>

### Abstract:

**Introduction:** The university stage is considered a period characterized by substantial changes in habits and behaviors. Evidence shows significant differences in healthy lifestyle patterns across the various academic disciplines in which university students are enrolled, impacting not only academic performance but also health-related behaviors. **Objective:** To analyze the associations between the dimensions of a health-promoting lifestyle and sociodemographic variables (sex and academic program) among health-area university students at ESTL-UAEH. **Methodology:** A quantitative, descriptive-correlational, and analytical study was conducted. A total of 105 first-semester students from the Escuela Superior de Tlahuelilpan participated after providing informed consent. The health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) questionnaire was administered. Descriptive statistics were applied for data analysis. **Results:**

A total of 65.9% of participants presented a moderate lifestyle profile, while the remaining students exhibited a low lifestyle profile patterns that, if not addressed through preventive approaches, may lead to the development of chronic non-communicable diseases such as obesity and arterial hypertension in a short period. A correlation was identified between sex and eating habits, with female students tending to adopt healthier dietary behaviors compared to male students. Additionally, it was observed that higher levels of physical activity were associated with healthier eating habits, and vice versa. **Conclusion:**

A large proportion of participants do not maintain a healthy lifestyle. The adoption of health-promoting behaviors is essential for preventing risks associated with arterial hypertension and obesity; furthermore, it contributes to social well-being and reduces costs within health systems.

**Keywords:** Students, care, risk factors, health

### Resumen:

**Introducción:** La etapa universitaria es considerada como una fase de transformación en hábitos y comportamientos, se ha identificado que existen diferencias significativas de los estilos saludables entre las diferentes áreas del conocimiento en donde se insertan los universitarios, lo que impacta no solo en el rendimiento académico, sino también en conductas relacionadas con salud. **Objetivo:** Analizar las asociaciones entre las dimensiones del estilo de vida promotor de la salud con las variables sociodemográficas (sexo y carrera) en universitarios de la ESTL-UAEH del área de la salud. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional y analítico, previos consentimientos informados participaron 105 estudiantes de primer semestre de la Escuela Superior de Tlahuelilpan a quienes se les aplicó el cuestionario Perfil de Estilos de Vida Promotor de Salud, PEPS II, para el análisis de la información se utilizó estadística descriptiva. **Resultado:** Los participantes, en un 65.9%, tienen un estilo de vida medio, el restante muestra un estilo de vida bajo, mismos que de no ser atendidos mediante un enfoque de prevención, pueden desarrollar una enfermedad crónica no transmisible como la obesidad e hipertensión arterial en un corto tiempo. Se encontró una correlación entre el sexo y los hábitos alimenticios, el sexo femenino tiende adoptar mejores hábitos alimenticios en comparación con el sexo masculino; asimismo, se pudo observar que; a mayor práctica de actividad física, se tienen mejores hábitos de alimentación y viceversa. **Conclusión:** Una gran proporción de los participantes no mantiene estilos de vida saludable, la adopción de conductas saludables es clave para prevenir riesgos de hipertensión arterial y obesidad; además contribuye al bienestar social y reduce los costos en los sistemas de salud.

### Palabras Clave:

Estudiantes, cuidado, factores de riesgo, salud

<sup>a</sup> Autor de correspondencia: Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Toluca estado de México, México, <https://orcid.org/0000-0002-1597-9042>, Email: [anmartineztr3561@uaemex.mx](mailto:anmartineztr3561@uaemex.mx)

<sup>b</sup> Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Toluca estado de México, México, <https://orcid.org/0000-0002-1531-0373>, Email: [pcruz@uaemex.mx](mailto:pcruz@uaemex.mx)

<sup>c</sup> Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Toluca estado de México, México, <https://orcid.org/0000-0001-8422-0665>, Email: [mlgarciah@uaemex.mx](mailto:mlgarciah@uaemex.mx)

<sup>d</sup> Unidad de Proyectos de Investigación en Enfermería, Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca, México, <https://orcid.org/0000-0002-1999-5541>, Email: [nicosantiago220@gmail.com](mailto:nicosantiago220@gmail.com)

<sup>e</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Superior de Tlahuelilpan, Hidalgo, México. <https://orcid.org/0000-0003-0094-7416> email: [karina\\_casco@uaeh.edu.mx](mailto:karina_casco@uaeh.edu.mx)

Fecha de recepción: 05/12/2025, Fecha de aceptación: 10/04/2026, Fecha de publicación: 05/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/xikua.v14i28.16799>



## Introducción

La etapa universitaria representa un periodo de grandes cambios en los hábitos y conductas que repercuten de manera decisiva en la salud de manera inmediata y de no tomar decisiones a tiempo, podrían influir a largo plazo. Se ha demostrado en estudios recientes que la adopción de estilos de vida saludables por parte de los estudiantes del área de la salud, impacta, no solo en su bienestar físico y emocional, sino que, además, influye en su rendimiento académico y lo puede proyectar en su práctica profesional en un futuro (Salazar-Granizo, et al., 2023).

Durante esta etapa, los universitarios se ven envueltos en diferentes desafíos relacionados con su salud, especialmente en la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y la adopción de conductas de autocuidado. La literatura actual, demuestra un aumento considerable en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, esto se debe a que esta población presenta estilos de vida fluctuantes, lo que refleja la necesidad de crear estrategias educativas de prevención y promoción de la salud dentro de las instituciones educativas a nivel superior (Telleria-Aramburu & Arroyo-Izaga, 2021).

Las características sociodemográficas influyen de manera significativa en el comportamiento de los estudiantes universitarios. La edad promedio suele ubicarse entre los 20 y 29 años, aunque factores socioeconómicos limitan el acceso temprano a la educación superior, lo que lleva a que algunos ingresen en etapas adultas. En el contexto latinoamericano, es frecuente que los estudiantes trabajen mientras estudian, situación que genera perfiles educativos distintos entre quienes priorizan el estudio y quienes lo combinan con responsabilidades laborales, dado que sus expectativas y condiciones económicas difieren sustancialmente (UNESCO, 2021).

Es importante reconocer que estos cambios y características son parte del desarrollo de las personas, cada individuo desde su formación socio cultural, intelectual y biológica adopta conductas que impactan en la salud.

En este sentido, se ha identificado en estudios recientes que las mujeres tienden a mantener mejores prácticas alimenticias en comparación con los hombres, mientras que la práctica regular de actividad física se asocia con una alimentación más equilibrada, esto debido a factores sociodemográficos y personales que se relacionan estrechamente con la adopción de estilos de vida saludables. (Ortiz-Montalvo, et al., 2024).

Es por esto que, la promoción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios del área de la salud adquiere una atención especial, ya que, serán futuros profesionales y serán los responsables de fomentar conductas que promuevan la salud en la población. Por ello, resulta fundamental analizar los factores que influyen en la adopción de hábitos y comportamientos, con la finalidad de diseñar intervenciones que fortalezcan su bienestar y reduzcan los costos asociados a los sistemas de salud (Castillo-Díaz, et al., 2024).

Los Estilos de Vida Saludables tienen un papel importante en el desarrollo de los universitarios, y la adopción de estos, disminuye de manera exponencial la aparición de complicaciones de salud que requieren de intervenciones más complejas y de un mayor costo para los sistemas de salud. El objetivo de esta investigación fue: analizar las asociaciones entre las dimensiones del estilo de vida promotor de la salud con las variables sociodemográficas (sexo y carrera) en universitarios de la ESTL-UAEH del área de la salud.

## Metodología

Investigación con un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional y analítico. Realizada de marzo a junio de 2025 en la Escuela Superior de Tlahuelilpan de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Para asegurar suficiencia estadística, se delimitó el universo a 105 estudiantes de primer semestre del área de la salud (de las licenciaturas de Enfermería y Médico Cirujano). El tamaño muestral se determinó en 86 participantes mediante G\*Power, empleando una potencia del 95% y un margen de error del 0.5%. quienes aceptaron y firmaron el consentimiento informado.

Se realizaron medidas antropométricas, peso y talla para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC).

Se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos con preguntas semiestructuradas, y el instrumento Perfil de Estilos de Promoción de la Salud II (PEPS-II), desarrollado a partir del Modelo de Promoción de la Salud de Pender, es un cuestionario que evalúa la frecuencia de conductas de estilos de vida saludables. Consta de 52 ítems distribuidos en seis dimensiones: alimentación, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, relaciones interpersonales y autoactualización. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de cuatro puntos (1 = nunca, 2 = algunas veces, 3 = frecuentemente, 4 = rutinariamente).

El puntaje total oscila entre 52 y 208, clasificando el estilo de vida como alto/bueno (157–208), medio/regular (105–156) o bajo/malo (52–104). El instrumento ha mostrado adecuada validez de constructo y una confiabilidad interna aceptable, con un alfa de Cronbach reportado de 0.83, lo que respalda su uso en población universitaria y en estudios de promoción de la salud.

El análisis estadístico se efectuó mediante el software IBM

SPSS Statistics versión 25, empleando estadística descriptiva (media, desviación estándar, frecuencias y porcentajes) para caracterizar las variables sociodemográficas: edad, sexo y carrera, así como el índice de masa corporal (IMC) y los estilos de vida saludables. Posteriormente, se aplicó estadística inferencial con el propósito de establecer las correlaciones entre las variables de interés.

La investigación contó con la aprobación emitida por el Comité de Ética e Investigación de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, en cumplimiento de lo establecido por la Ley General de Salud y conforme a los principios éticos contenidos en la Declaración de Helsinki.

### Resultados

Con una muestra total de 86 participantes, que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. evidenció un rango etario comprendido entre 18 y 29 años, La media aritmética obtenida fue de 19.48 años, y una desviación estándar de 1.849, lo que indica una variación moderada en torno a la media y sugiere que, aunque existe cierta heterogeneidad, la mayoría de los participantes se concentra dentro de un rango estrecho de edades y además corresponde a la edad promedio de ingreso a la educación superior en México, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Sociodemográfica / Edad

Variable	N	Mínimo	Máximo	Media	DE
Edad	86	18	29	19.48	1.849

Nota: DE: Desviación estándar

De total de los participantes, el 60.5% pertenece a la Licenciatura en Enfermería y el 39.5% a la Licenciatura en Médico Cirujano. En términos de distribución por sexo, se observó un predominio femenino (66.3%), mientras que los hombres representaron el 33.7% del total. Al analizar cada programa académico, Enfermería mostró una composición con predominio del sexo femenino con 80.8% de mujeres, lo que indica una tendencia histórica de la profesión y la socialización de roles de cuidado, en contraste con la carrera de Médico Cirujano, donde la distribución fue más equilibrada, aunque ligeramente inclinada hacia la participación masculina (55.9%). En conjunto, estos hallazgos evidencian diferencias estructurales en la composición demográfica de ambos programas como se evidencia en la Tabla 2.

Tabla 2. Distribución por Carrera y sexo

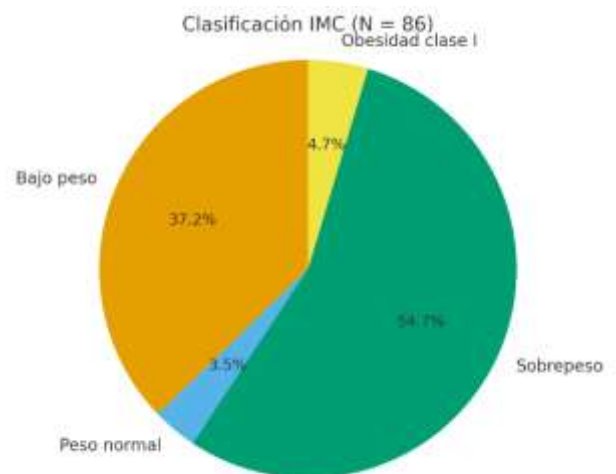
Carrera	Sexo	f	% C	% T
Licenciatura en Enfermería	Masculino	10	19.2	11.6
	Femenino	42	80.8	48.8
Médico Cirujano	Masculino	19	55.9	22.1
	Femenino	15	44.1	17.4
Subtotal		34	100.0	39.5
Total		86	—	100.0

Licenciatura en Médico Cirujano	Femenino	42	80.8	48.8
	Subtotal	52	100.0	60.5
Licenciatura en Enfermería	Masculino	19	55.9	22.1
	Femenino	15	44.1	17.4
Subtotal		34	100.0	39.5
Total		86	—	100.0

Nota: f: frecuencia, %C: porcentaje por carrera, %T porcentaje total.

Además, se identificó que el sobrepeso constituyó la categoría más frecuente, concentrando 54.7% de los casos (n = 47). En segundo lugar, un 37.2% (n = 32) presentó bajo peso, lo que evidencia un perfil de riesgo dual, es decir, tanto por déficit como por exceso nutricional: por un lado, una elevada proporción de estudiantes con exceso de peso y, por otro, un número considerable con déficit nutricional. Solo 3.5% (n = 3) mostró peso normal, mientras que el 4.6% (n = 4) fue clasificado con obesidad clase I. Esta distribución, caracterizada por la mínima presencia de peso normal y la preponderancia de categorías no saludables, sugiere un posible desbalance en los hábitos alimentarios y en las condiciones relacionadas con el estilo de vida de la población estudiada, como se muestra en el Gráfico 1.

Gráfico 1.



En la evaluación del estilo de vida de los 86 participantes, el 60.5% (n = 57) se clasificó con un estilo de vida medio o regular, Este grupo concentra a los estudiantes que mantienen hábitos de salud moderados, caracterizados por prácticas que no resultan abiertamente perjudiciales, pero que tampoco alcanzan niveles óptimos para el cuidado y adopción de estilos de vida saludables, mientras que el 39.5% (n = 29) presentó un estilo de vida bajo o malo. No se identificaron participantes con un estilo de vida alto o saludable, lo que indica una tendencia generalizada hacia hábitos no saludables, como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Estilos de Vida

Categoría de estilo de vida	f	%
-----------------------------	---	---

<b>Estilo de vida medio / regular</b>	57	60.5%
<b>Estilo de vida bajo / malo</b>	29	39.5%
<b>Total</b>	86	100%

Nota: f: Frecuencia, %: porcentaje

Para responder el objetivo de la presente investigación, el análisis correlacional, mostró asociaciones significativas entre varias dimensiones del estilo de vida. Principalmente la relación positiva entre alimentación y actividad física ( $r = .472$ ,  $p < .001$ ), lo cual indica que quienes adoptan mejores prácticas alimentarias tienden también a mantener mayor regularidad en la actividad física. Por otro lado, respecto al manejo del estrés se relacionó favorablemente con la alimentación ( $r = .489$ ,  $p < .001$ ), por tanto, se puede inferir que una mejor regulación emocional se acompaña de la toma de decisiones alimentarias más saludables. También se observó una diferencia significativa en los hábitos alimentarios según el sexo ( $r = .331$ ,  $p < .028$ ), mientras que la correlación negativa entre carrera y autoactualización ( $r = -.300$ ,  $p < .048$ ), lo cual indica que existen variaciones en la percepción del desarrollo personal entre los programas educativos analizados. En conjunto, los hallazgos evidencian que los comportamientos saludables se interrelacionan y que factores sociodemográficos influyen de manera notable en la forma en que se presentan, como lo muestra la Tabla 4.

**Tabla 4. Análisis correlacional**

<b>VARIABLES RELACIONADAS</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Alimentación – Sexo</b>	.331*	< .028
<b>Alimentación – Actividad física</b>	.472**	< .001
<b>Carrera – Autoactualización</b>	-.300*	< .048
<b>Manejo del estrés – Alimentación</b>	.489**	< .001

Nota: r=coeficiente de correlación de Pearson, p: significancia

## Discusión

Los resultados de esta investigación muestran una distribución nutricional desequilibrada, con alta prevalencia de sobrepeso (54.7%) y bajo peso (37.2%), y una proporción mínima de peso normal. Esta dualidad nutricional refleja el impacto del entorno universitario en la salud y destaca la necesidad de estrategias institucionales para promover estilos de vida saludables, como lo descrito por Deossa Restrepo et al. (2021) donde señala que la vida universitaria puede propiciar hábitos alimentarios inadecuados y sedentarismo, aumentando el riesgo de malnutrición.

La evaluación del estilo de vida mostró que ninguno de los estudiantes alcanzó un nivel saludable; la mayoría presentó hábitos moderados y una proporción importante hábitos deficientes. Este comportamiento coincide con lo reportado por Kwilosz et al. (2025), quienes describen que los universitarios suelen mantener patrones alimentarios

inadecuados y baja actividad física. Además, factores identificados por Jurado-González et al. (2025), como la carga académica y la poca disponibilidad de alimentos saludables, influyen en la dificultad para sostener prácticas de autocuidado. A ello, se suma lo señalado por Alshahrani et al. (2024), quienes destacan que un bajo nivel de alfabetización nutricional afecta directamente la toma de decisiones relacionadas con la salud. En conjunto, estos elementos confirman que esta situación responde a una tendencia internacional y evidencian la necesidad de promover intervenciones educativas e institucionales para fortalecer los hábitos de salud en los estudiantes.

El estudio de Lonati et al. (2024) identifica que, entre estudiantes universitarios, los hábitos alimentarios saludables suelen coexistir con mayores niveles de actividad física, indicando que ambos comportamientos forman parte de un mismo perfil de autocuidado. Asimismo, los autores destacan que el estrés académico y el bienestar emocional influyen directamente en la calidad de la alimentación, mientras que factores sociodemográficos, como el sexo, generan diferencias claras en la forma en que los jóvenes adoptan prácticas saludables.

En este sentido, los resultados evidencian la interdependencia de las conductas saludables en la población estudiantil. La correlación positiva entre alimentación y actividad física ( $r = .472$ ,  $p < .001$ ) indica que ambas dimensiones conforman un mismo patrón de autocuidado, lo cual coincide con lo descrito por Lonati et al. (2024), quienes señalan que los estudiantes con mejores prácticas alimentarias suelen mantener niveles superiores de actividad física. Asimismo, la asociación entre manejo del estrés y alimentación ( $r = .489$ ,  $p < .001$ ) respalda la afirmación de estos autores sobre la influencia directa del bienestar emocional en la calidad de las decisiones alimentarias.

## Conclusión

La investigación confirma una dualidad nutricional marcada en estudiantes universitarios, con prevalencia tanto de sobrepeso como de bajo peso y escasa proporción de peso normal, así como la prevalencia de hábitos de vida poco saludables. Se demuestra la interdependencia entre alimentación, actividad física y manejo del estrés, lo que evidencia que las conductas de autocuidado deben abordarse de manera integral. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar e implementar intervenciones educativas e institucionales que fortalezcan la adopción de conductas que promuevan la salud entre los universitarios con la finalidad de prevenir riesgos de aparición de alguna enfermedad crónica no transmisible como obesidad, en un grado mayor, e hipertensión arterial, principalmente.

## Referencias

- [1] Alshahrani, S. M., Alasmari, H. D., Alyami, M. H., & Alzahrani, A. M. (2024). Exploring university students' nutrition literacy in Saudi Arabia. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1425650. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1425650>

- [2] Castillo-Díaz, M. A., Martínez, M. C., Henao-Periañez, C. A., & Saucedo-Acosta, D. (2024). Psychological distress, health-promoting lifestyle and sociodemographic factors in Honduran university students: A structural equation model. *Health Promotion International*, 39(4), daae082. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae082>
- [3] Deossa Restrepo, G. C., Segura Buján, M. V., & Restrepo Betancur, L. F. (2021). Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(4), e3727. [https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2021000400012](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000400012)
- [4] Jurado-González, A., Bernal-Orozco, M. F., Vizmanos, B., & Espinosa-Marrón, A. (2025). Barriers and enablers of healthy eating among university students. *Nutrients*, 17(7), 1263. <https://doi.org/10.3390/nu17071263>
- [5] Kwilosz, A., Stepień, A., Miciul, M., Zatoń, M., & Śliwiński, Z. (2025). Eating habits, physical activity, body composition and cardiorespiratory fitness in university students: A cross-sectional study. *Nutrients*, 17(19), 3166. <https://doi.org/10.3390/nu17193166>
- [6] Lonati, C., Cazzaniga, M., Adorni, F., et al. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>
- [7] Ortiz-Montalvo, Y. J., Chalco-Ingaruca, I. N., & Ortiz-Romaní, K. J. (2024). Personal factors associated with a health-promoting lifestyle among higher education students. *Ciencia y Enfermería*, 30(1). <https://doi.org/10.29393/ce30-18fpyk30018>
- [8] Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparrós-González, R. A. (2023). Lifestyles and academic stress in university students of health sciences: A mixed-methodology study. *Healthcare*, 12(14), 1384. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141384>
- [9] Tellería-Aramburu, N., & Arroyo-Izaga, M. (2021). Risk factors of overweight/obesity-related lifestyles in university students: Results from the EHU12/24 study. *British Journal of Nutrition*, 126(12), 1835–1845. <https://doi.org/10.1017/S000711452100153X>
- [10] UNESCO. (2021). Perfil del estudiante universitario latinoamericano. Obtenido de UNESCO IIEP Buenos Aires. Oficina para América Latina: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378123>