

Recibido: 20/07/2023

Aceptado: 13/09/2023

Publicado: 15/12/2023

¹ Docente del programa de Enfermería, Universidad Metropolitana, Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0003-1506-2151>.
acastiblanco@unimetro.edu.co.

² Docente del programa de Enfermería, Universidad Metropolitana, Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0003-4929-4233>.
herminia.fontalvo@unimetro.edu.co.

³ Docente del programa de Nutrición, Universidad Metropolitana, Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0002-4194-3633>.
kpertuz@unimetro.edu.co.

DOI: <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.11544>

Revisión sistemática del impacto de la cultura saludable en estudiantes universitarios

Systematic Review of the Impact of a Healthy Culture on University Students

*Adiela María Castiblanco Mandón¹, Herminia Isabel Fontalvo²,
Katia Paola Pertuz Yepes³*

Resumen

Este artículo examina el impacto de los hábitos de vida saludables en el entorno universitario sobre la salud y el bienestar comunitario durante la transición de la adolescencia a la adultez temprana. A través de una revisión exhaustiva de literatura desde 2017, que incluyó 34 artículos, se identificaron cuatro temas principales: actividad física, dieta, sedentarismo, y recreación tecnológica. Aunque la mayoría de los estudios adoptaron un enfoque descriptivo, transversal y cualitativo, destacaron factores internos y externos que influyen en la promoción de hábitos saludables. Sin embargo, a pesar de reconocer la necesidad de reducir riesgos asociados con prácticas poco saludables, se enfatiza la importancia de integrar la promoción de la salud en la cultura universitaria, las políticas institucionales y los planes de estudio.

Palabras clave: estilo de vida saludable, actividad física, dieta saludable, educación en salud.

Abstract

This article examines the impact of healthy lifestyle habits in the university environment on community health and well-being during the transition from adolescence to early adulthood. Through a comprehensive literature review from 2017, which included 34 articles, four main themes were identified: physical activity, diet, sedentary behavior, and technological recreation. Although most studies adopted a descriptive, cross-sectional, and qualitative approach, they highlighted internal and external factors influencing the promotion of healthy habits. However, despite acknowledging the need to mitigate risks associated with unhealthy practices, the emphasis is placed on the importance of integrating health promotion into university culture, institutional policies, and curricula.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, healthy diet, health education.

Open Acces



Introducción

Antucha *et al.* sostienen que el componente fundamental de nuestra salud radica en nuestro estilo de vida, que engloba los comportamientos y hábitos que inciden en nuestro día a día. Factores como el estrés, la educación, la alimentación, las condiciones laborales, las disparidades sociales, la dinámica familiar y el entorno ejercen una influencia significativa en nuestra salud. Es crucial reconocer que el entorno circundante desempeña un papel determinante en la predisposición de la sociedad a adoptar modos de vida saludables (1).

Collazos *et al.* señalan que los estudiantes universitarios están en una etapa crucial de su vida en la que adoptan estilos de vida saludables o factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares y metabólicas. En un estudio de estilo de vida en estudiantes de un programa académico de salud, se observó que, a pesar de la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y los hábitos saludables siguieron siendo efectivos (2).

Según el perfil de estilo de vida de los estudiantes de una universidad pública, más del 50 % consumen alcohol con frecuencia, más del 50 % experimentan angustia y casi el 50 % experimentan ansiedad. La mitad de la gente cree que la dieta es mala y hay poco aumento de frutas (3).

Asimismo, Mogollón *et al.* realizaron un estudio de investigación para determinar el nivel de estilos de vida saludables (por escuela profesional). Se observó que, en su mayoría, los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición, solo presentan un nivel mediano y apenas el 1,5 % un nivel alto, siendo las escuelas de Administración y Turismo quienes globalmente manifiestan mejores estilos de vida (4).

La buena alimentación y, por consiguiente, la buena salud en los campus universitarios no ha suscitado antes un verdadero interés en los investigadores; incluso hay que destacar que, hasta hace poco, la vida universitaria se desarrollaba primordialmente en los salones de clase y, obviamente, en las bibliotecas universitarias. No obstante, un rendimiento universitario óptimo depende considerablemente de los estilos de vida que practique el involucrado, relacionados con una dieta saludable, una salud física y una salud mental.

Algunos estudios en Colombia permiten explicar la relación que existe entre estudiantes universitarios y el peligro en algunos tipos de problemas relacionados con la salud de la vida: utilización de beber alcohol, consumo de medicamentos y cigarro, prácticas sexuales peligrosas, período de sueño, problemas de alimentación y de salud mental, peso y actividad física. Por otro lado, se encuentra el estudio de Zambrano *et al.* sobre describir las estrategias para enseñar sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. La mayoría de la población eran estadounidenses, concluyendo que los programas de educación sobre estilos de vida saludables tuvieron un impacto positivo en los estudiantes universitarios, porque les permitieron reconocer los malos estilos de vida y cambiarlos al ser conscientes de los daños que podrían causar a su cuerpo.

Por lo tanto, mantener un estilo de vida saludable mejora la salud cardiovascular. Lograr una educación en salud enfocada en la adopción de estilos de vida en los estudiantes universitarios es parte de la formación integral que la sociedad está demandando para los profesionales universitarios y es una prioridad que el sistema educativo fomente la adopción de estilos de vida saludables por parte de los estudiantes (5).

Metodología

El propósito de este documento fue describir las investigaciones en Barranquilla, Colombia, orientadas hacia la práctica de organizaciones saludables, publicadas entre 2017 y 2020, lo cual permitió reunir información mediante la revisión bibliográfica sistemática para examinar el impacto de la cultura saludable en estudiantes universitarios. Se utilizó un diseño descriptivo, cualitativo y retrospectivo.

La población incluyó todos los artículos científicos indexados en bases de datos oficiales y confiables como Pubmed, Google Scholar, Dialnet, ScienceDirect, Redalyc, Scielo y DOAJ. La población de referencia fueron los artículos que resultaron de la búsqueda al utilizar descriptores como "Estilo de vida saludable, actividad física jóvenes, dieta saludable, hábitos saludables, Universitarios saludables". La población accesible fueron los artículos disponibles en los idiomas español e inglés que estuvieran disponibles de forma libre en la red.

Para el muestreo, se seleccionaron los artículos que tratan de manera específica del impacto de la cultura saludable en estudiantes universitarios. En los criterios de inclusión, se tuvo en cuenta los artículos de las bases de datos oficiales, en idiomas español e inglés, desde el año 2017 hasta 2020, y se excluyeron aquellos artículos que, a pesar de hablar sobre estilos de vida saludable, no contenían información acerca de universitarios o cuyo enfoque estaba basado en una patología y dirigido a otro objetivo.

La información que cumplió con el criterio se registró en una hoja de cálculo electrónica, con el fin de facilitar la revisión documental y así contrastar similitudes y diferencias para la organización del presente artículo.

Resultados

Para esta revisión se seleccionaron 122 artículos que mostraron los resultados de la investigación desde 2017 hasta 2020, de los cuales se seleccionaron 34. Dicha selección se fundamentó en los descriptores anteriormente mencionados (Figura 1).

De acuerdo con la agrupación de los resultados, surgieron cuatro temas principales: ejercicio, dieta, consumo de alcohol y tabaco. La mayoría de los trabajos han sido creados de manera descriptiva para promover los estilos de vida saludables, incluidas las definiciones y los factores internos y externos de las personas.

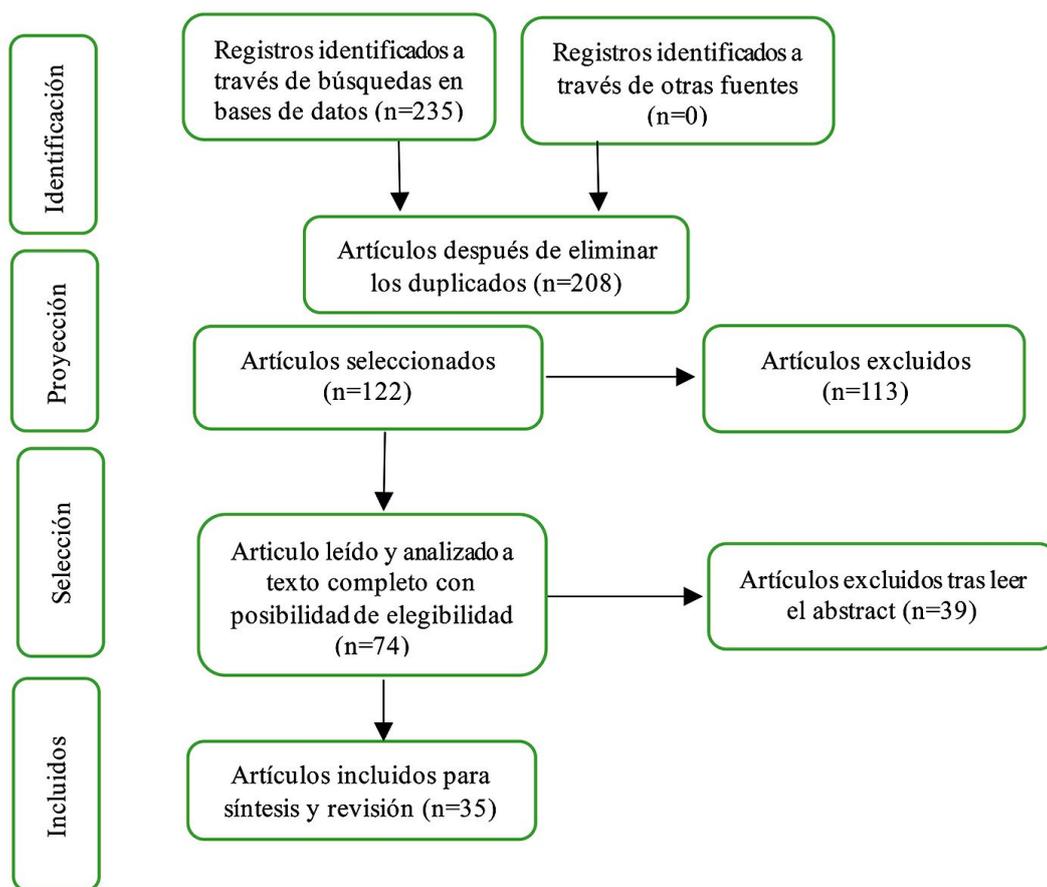


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA
Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Los resultados evidencian la influencia de las características individuales de los estudiantes universitarios en sus estilos de vida saludables, aspecto fundamental para orientar las intervenciones que las instituciones educativas deben implementar como estrategia de mejora.

Guardia *et al.* señalan que la noción de estilos de vida surgió en décadas dedicadas a la psicología y la sociología. Lalonde, enfocándose en la salud, lo describe como un modelo conformado por cuatro aspectos: biología humana, medio ambiente, estilos de vida y organización de los servicios de salud. Es relevante destacar que los resultados obtenidos abordan hábitos de vida, uno de los cuatro elementos mencionados por Lalonde, como un tema central en la investigación (6).

Por otro lado, Gatica *et al.* argumentan en su investigación "La relación entre el sedentarismo y la mala alimentación en los estudiantes de nutrición" que la falta de actividad física está relacionada con la disminución de la sensibilidad a la insulina y la acumulación de tejido adiposo, contribuyendo al aumento de personas con sobrepeso y obesidad a nivel global. Sus hallazgos sugieren que la

participación en actividad física se vincula a patrones de alimentación más saludables. La actividad física regular, que implica cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de diversas enfermedades y trastornos no transmisibles. Además, mejora la salud ósea y funcional. García, en su investigación sobre el sedentarismo en niños y adolescentes, destaca que la preferencia por el recreo tecnológico contribuye al aumento del sedentarismo a nivel mundial. Este comportamiento no solo afecta la salud física, sino también diversos aspectos psicológicos, como depresión, ansiedad, baja autoestima y estrés (7).

La actividad física regular y adecuada, que incluye cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon, así como la depresión. La mejora de la salud ósea y funcional es otro beneficio de la actividad física (8, 9).

En concordancia con Montenegro *et al.* (10), se llevó a cabo una investigación reciente con el propósito de determinar los elementos vinculados al estilo de vida de los alumnos universitarios en la Universidad del Atlántico, Colombia. La composición demográfica de la muestra consistió en un 51,3 % de participantes masculinos y el resto femeninos. Entre la totalidad de los encuestados, se destacó que el 73,6 % de los estudiantes dedicaban más de 2 horas al uso de computadoras y teléfonos celulares, respectivamente. En cuanto a los distintos dominios evaluados en el cuestionario, se evidenció que el componente denominado "fantástico" mostró significancia estadística. Las variables de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño, manejo del estrés, alcohol y otras drogas exhibieron significancia estadística en relación con la adopción de un estilo de vida saludable o insalubre. En última instancia, se logró identificar los factores que vinculan a los estudiantes con diversos estilos de vida, así como sus características sociodemográficas y académicas. Estos hallazgos evidencian la influencia ejercida en sus comportamientos a través de hábitos y costumbres asociados a la salud, el estilo de vida y el sedentarismo.

Según Sánchez *et al.* (11), se realizó una investigación en Barranquilla, Colombia, bajo el título "Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios". El objetivo principal de este estudio, de naturaleza transversal y descriptiva, fue analizar el comportamiento sedentario entre los estudiantes universitarios. Se empleó una encuesta que abordó factores sociodemográficos, incluyendo el campo de conocimiento del estudiante y su nivel de actividad física inactiva. Los resultados concluyentes destacaron que los estudiantes universitarios destinan más de dos horas diarias a la interacción con dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes y computadoras. Esta observación subraya la necesidad apremiante de implementar programas destinados a fomentar hábitos saludables en la comunidad estudiantil universitaria. La significativa prevalencia del comportamiento sedentario enfatiza la importancia de abordar este aspecto en las estrategias de intervención, buscando promover un estilo de vida más activo y saludable en el ámbito universitario.

No obstante, Suescun *et al.* (12) llevaron a cabo un estudio con el fin de identificar los estilos de vida en estudiantes de una universidad en Colombia. Este artículo revela que los comportamientos frente a la presencia o ausencia de un estilo de vida saludable mostraron significancia estadística: $p=0.019$ para la realización de 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana; $p=0.050$ en el deseo de realizar más o mejorar la actividad física regularmente; $p=0,046$ en la ingesta de frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar; y $p=0,008$ al dormir entre 7 y 8 horas. En conclusión, se observó un elevado porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, influenciados por

factores como el abandono del hogar familiar, la interacción con personas de diferentes lugares de origen, cambios en la dieta, estudios y patrones de sueño y descanso, todos los cuales interfieren en el esfuerzo por mantener una vida saludable.

Por otro lado, Reyes *et al.* (13) realizaron una investigación sobre los Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios públicos peruanos. Su objetivo fue evaluar la comprensión de la nutrición saludable entre los estudiantes de una universidad pública. El estudio transversal incluyó a 136 estudiantes seleccionados de manera aleatoria proporcional en las escuelas profesionales de Enfermería, Obstetricia, Contabilidad, Derecho, Ingeniería Agrónoma, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Civil. Los resultados indican que la mayoría (41,2 %) posee un nivel medio de conocimientos nutricionales saludables y un nivel bajo (38,2 %). Además, se observó una correlación significativa entre el nivel de conocimiento y la especialidad de los estudiantes, según la prueba de Chi cuadrado ($p=0,001$). Se concluyó que los estudiantes en áreas de salud, como enfermería y obstetricia, tienen un conocimiento superior sobre alimentación saludable, evidenciando que estas disciplinas influyen positivamente en la comprensión de prácticas nutricionales saludables (13).

De manera similar, Arroyo *et al.* (14) detallan los hallazgos de una investigación sobre los hábitos nutricionales de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Cartagena y su impacto en la salud. El objetivo principal fue analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de dicha facultad, así como comprender sus percepciones sobre cómo estos hábitos influyen en su salud, con el fin de proponer sugerencias para su mejora. En relación con la oferta alimentaria, se evidenció que la mayoría de los restaurantes carecen de opciones saludables, y aquellos que las ofrecen tienen una demanda limitada. Factores como el precio y el sabor influyen en las elecciones alimentarias de los estudiantes. Finalmente, se presentaron recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios y la salud, incluyendo la diversificación semanal de los alimentos consumidos y la sugerencia de no depender exclusivamente de las opciones institucionales, alentando a variar la selección alimentaria cada dos semanas.

En consecuencia, Martínez *et al.* (15) llevaron a cabo una investigación centrada en el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes de enfermería de una universidad privada en la costa norte de Colombia. El objetivo fue identificar dicho riesgo en la muestra estudiada, concluyendo que el 51,4 % presentaba un riesgo medio-bajo, el 27,1 % un riesgo bajo, el 11,2 % un riesgo moderado y el 3,7 % un riesgo alto, indicando que los estudiantes no se encuentran en un alto riesgo de desarrollar la mencionada enfermedad.

Siguiendo la línea de investigación, Giménez *et al.* se enfocaron en los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en estudiantes universitarios, asociados con cambios en el estilo de vida que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar dichos factores. El objetivo fue determinar la prevalencia de estos factores entre los estudiantes de medicina de primer año en la Universidad Nacional del Litoral en 2017, utilizando un enfoque de corte transversal. La muestra consistió en 463 estudiantes de primer año de Medicina, de los cuales el 68 % eran mujeres. Los resultados indicaron que los varones presentaban una presión arterial limítrofe significativamente mayor (28,9 %), y la mayoría de los estudiantes requerían ajustes en su dieta. Además, se observó que el consumo de sustancias ilícitas era más común entre los hombres que entre las mujeres, superando incluso al hábito de fumar cigarrillos y al consumo de alcohol. Las estimaciones iniciales señalaron que 13,8 millones de jóvenes de 15 y 16 años consumieron cannabis en el año anterior en todo el mundo, lo que equivalía al 5,6 % de la población en este grupo de edad (16, 17).

Por otro lado, Canova (18) llevó a cabo un estudio detallado acerca de los hábitos de vida de los estudiantes de enfermería en Santa Marta, Colombia. Se exploraron diversos factores, como familia y amigos, asociación, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, estrés y falta de sueño, tipo de personalidad, trabajo, introducción, cuidado de la salud y comportamiento sexual. Los resultados revelaron una predominancia de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción del control de la salud y el comportamiento sexual, la nutrición, el sueño y el estrés, así como la asociatividad y la actividad física. El consumo de tabaco fue la variable mejor evaluada, mientras que la asociatividad y la actividad física obtuvieron calificaciones más bajas.

Asimismo, Córdoba *et al.* (19) realizaron un estudio en Pasto, Colombia, evaluando el consumo de sustancias psicoactivas en una universidad privada. Desarrollaron y validaron una encuesta distribuida a 242 estudiantes, revelando que el 21,9 % había ingerido algún tipo de sustancia psicoactiva, y el 12,4 % lo hizo junto con alcohol. La marihuana fue la droga más consumida (11,2 %), seguida de la cocaína (9,1 %). Se observó una correlación significativa entre el consumo de sustancias psicoactivas y el género, indicando que los hombres presentan un mayor consumo.

En otro contexto, Fernández *et al.* (20) llevaron a cabo un análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos en la Universidad San Gregorio de Portoviejo. La investigación abordó aspectos como la actividad física, consumo de alcohol y tabaco, manejo del estrés y horas de sueño en una muestra de 645 estudiantes. Se identificó que los hombres eran más activos que las mujeres, pero estas últimas presentaban mayor frecuencia de malos hábitos alimentarios. El consumo de alcohol fue más frecuente en estudiantes masculinos con mayor poder adquisitivo, y niveles elevados de estrés y menos horas de sueño se asociaron a estudiantes que combinaban alcohol con mala alimentación.

Adicionalmente, Zavaleta *et al.* (21) llevaron a cabo un estudio para determinar las propiedades psicométricas de la Escala de Estilos de Vida Saludables para Estudiantes Universitarios (EEVSEU) en estudiantes mexicanos. Tras análisis iniciales, se propuso un nuevo modelo con 7 dimensiones, evidenciando parámetros factoriales adecuados y siendo invariante entre hombres y mujeres. La escala se asoció significativamente con la autorregulación de hábitos alimentarios y el bienestar psicológico.

En una investigación adicional, Galicia *et al.* (22) analizaron la relación entre hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. Se encontró una correlación positiva y fuerte entre el rendimiento académico y los hábitos alimentarios, así como con la actividad física. La relación con las toxicomanías fue positiva pero moderada. Se concluyó que aunque estos factores están relacionados con el rendimiento académico, no son determinantes absolutos, sugiriendo que un estilo de vida saludable puede influir positivamente en el rendimiento académico.

De manera similar, Sifuentes *et al.* llevaron a cabo un estudio en Ciudad del Carmen, Campeche, México, para determinar la relación entre los rasgos de personalidad y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios (23). Se identificó el perfil del consumo de alcohol de los jóvenes, así como una relación significativa entre el rasgo de personalidad extraversión y el consumo de alcohol. Este hallazgo destaca la necesidad de intervenciones de enfermería eficientes y oportunas para contribuir a la reducción de hábitos nocivos y fomentar estilos de vida saludables.

Además, Rodríguez *et al.* llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar los hábitos de vida durante el periodo evaluativo y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de enfermería. El ejercicio físico se realizó de manera regular, siendo similar en los cuatro cursos evaluados para los hombres, mientras que en las mujeres aumentó del 31,11 % en 1º curso al 61,26 % en 4º curso. No se observaron diferencias relevantes en el rendimiento académico según variables de estilo de vida, excepto en el caso del sueño (24).

En una investigación paralela, García *et al.* (25), buscaron determinar la relación entre las dimensiones de calidad de vida relacionada con la salud y las expectativas académicas, expectativas de futuro, metas de progreso y satisfacción escolar en jóvenes universitarios. Aunque la mayoría de los estudiantes universitarios poseen una buena calidad de vida, algunos no adoptan hábitos saludables. Se destaca la importancia de la salud física y mental en los estudiantes, aunque muchos no perciben el impacto de estos beneficios en el éxito escolar, el logro de sus expectativas académicas y metas de progreso, así como en sus expectativas de futuro.

De acuerdo con Bastías *et al.* (26), quienes indagaron sobre el concepto de estilo de vida y los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos según la evidencia disponible, la mayoría de los trabajos han abordado de manera descriptiva los estilos de vida. Las prácticas más estudiadas incluyen la alimentación, el ejercicio, la conducta sexual, y el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Se resalta la importancia de investigar de manera específica a los jóvenes universitarios como una población vulnerable, con el fin de desarrollar programas de intervención adaptados a sus necesidades.

Por otra parte, Espinosa *et al.* (27) realizaron un estudio titulado "Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso: una revisión de la literatura". Este trabajo proporciona una visión más clara sobre la intervención de las instituciones de nivel superior para la detección de hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes universitarios. Se destaca la importancia de implementar programas educativos enfocados en el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para los alumnos de nuevo ingreso, así como el papel del docente en influir en estos hábitos.

Por lo tanto, Pineda *et al.* (28), llevaron a cabo un estudio para determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de álgebra en una institución universitaria privada de San Pedro Sula. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles de rendimiento académico de los estudiantes que cursan álgebra.

En otro análisis, Andrade *et al.* (29) examinaron la correlación entre actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Se encontró una asociación altamente significativa entre hábitos y actitudes ante el estudio mediante una prueba de chi-cuadrada, y la correlación entre hábitos de estudio y actitudes hacia el estudio fue moderada pero significativa. El análisis de regresión logística reveló asociaciones positivas entre actitudes y rendimiento académico, destacando la fuerte influencia de las actitudes y los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes.

Finalmente, Grajales (30), llevó a cabo un estudio sobre los hábitos de estudio de estudiantes universitarios, destacando la importancia de prestar atención a la formación de hábitos de estudio por parte de las instituciones educativas. Se señala la conveniencia de realizar esfuerzos dirigidos a mejorar las habilidades de estudio, y se destaca que los estudiantes que participaron en un

programa de formación de hábitos obtuvieron mejores resultados en el desarrollo de sus hábitos de estudio en comparación con otros estudiantes no participantes. Se evidencia la necesidad de apoyo para los estudiantes ingresantes a programas universitarios, fomentando la exploración de diversas estrategias y herramientas para lograr el éxito académico y personal.

Es relevante señalar, tras una exhaustiva revisión de los artículos mencionados, la ausencia de referencias a la mitigación de riesgos asociados a prácticas deficientes en hábitos saludables. Asimismo, no se plantean estrategias concretas para instaurar una cultura realmente saludable en los entornos universitarios de Colombia. Este vacío en la discusión destaca la importancia de futuras investigaciones y la necesidad de desarrollar enfoques prácticos para fomentar un cambio positivo en los hábitos de vida de los estudiantes universitarios en el contexto colombiano.

La investigación detallada sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios destaca la influencia crucial de las características individuales en la configuración de hábitos saludables. Se subraya la necesidad de intervenciones personalizadas, respaldando la noción de Lalonde sobre la importancia de la biología humana, el entorno y los estilos de vida. Los estudios resaltan la relación entre sedentarismo, mala alimentación y riesgos de salud, destacando la vital importancia de la actividad física regular. Los análisis demográficos y académicos proporcionan una visión detallada de los factores influyentes, señalando áreas clave para intervenciones específicas. En última instancia, la conexión entre calidad de vida, hábitos de estudio y rendimiento académico destaca la compleja interrelación entre la salud física, mental y académica, abogando por intervenciones adaptadas y multifacéticas.

Conclusiones

La literatura consultada revela que el estilo de vida de los estudiantes universitarios tiende a carecer de hábitos saludables. Por ende, se hace imperativo contar con una herramienta de evaluación adecuada para medir este estilo de vida. A pesar de que los análisis mencionados emplearon diversas medidas y encuestas, se observa una escasez de adaptación a las circunstancias específicas de Colombia, subrayando la necesidad de futuras investigaciones que aborden este vacío.

La propuesta de cultivar una cultura saludable se presenta como una perspectiva valiosa para integrar la promoción de la salud en las políticas institucionales, planes de estudio y en la educación superior.

Declaración de conflicto de intereses

No hubo conflicto de interés en relación con el presente artículo.

Referencias

1. Antucha M, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educ Med.* 2018; 19 (3): 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>.
2. Collazos N, Mayor T, Correa A, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga.* 2021; 6(4): 12-18. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>.
3. Charry-Mendez S, Cabrera-Díaz E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Rev. cienc. ciudad.* 2021; 18(2):82-95. <https://doi.org/10.22463/17949831.2872>.
4. Mogollón F, Becerra L, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. 2020; 16 (75): 69-75.
5. Zambrano RN, Parra LM, Orozco D, Vivas LF. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. <https://zenodo.org/badge/DOI/10.5281/zenodo.4092786.svg>
6. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Jonnp.* 2020;5(1):81-90. doi: 10.19230/jonnp.3215.
7. Gatica R, Yunge W, Quintana C, Helmrich MA, Fernández E, Hidalgo A, Fuentes J, Fehrmann P, Delgado C, Silva MT, Durán-Agüero S. Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. *Arch Latinoam Nutr.* 2017;67(2): 122-129.
8. Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. Por qué es importante la actividad física. 2020. (citado 2023 Mar 18). Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
9. García W. Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo.* 2019;3(1): 1602-1624. doi: [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
10. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios de una universidad de Barranquilla, Colombia. 2020;87-108. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>.
11. Sánchez-Guette L, Herazo-Beltrán Yaneth, Galeano-Muñoz Luisa, Romero-Leiva K, Guerrero-Correa F, Mancilla-González G, Pacheco-Rodríguez N, Ruiz-Marín A, Orozco- Pino L. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Rev Latinoamericana de Hipertensión.* 2019;14 (4): 392-400. Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/16772.
12. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba F, Araque-Sepúlveda I, Fagua-Pacavita L, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 2017;65 No. 2: 227-231. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.
13. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr.* 2020; 47(1):67-72. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>.

14. Arroyo A, Gutiérrez D, Narváez A, Ramos P, Maza F. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Cartagena. *Revista de jóvenes investigadores Ad Valorem*, 2020; 3(2): 100-114.
15. Martínez J, González C, Garcés D, Gallo K, Gutiérrez L, Valencia Z *et al.* Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes de Enfermería. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com*. 2021; XVI(10):512. Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/riesgo-de-desarrollar-diabetes-mellitus-tipo-2-en-estudiantes-de-enfermeria/>
16. Giménez L, Degiorgio LS, Díaz M, Balbi M, Villani M, Manni D, Paoletti D, Cova V, Martinelli M. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en estudiantes universitarios. *Rev Argent Cardiol*. 2019; 87:203-209. <http://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v87.i3.14397>.
17. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. Informe mundial sobre las drogas. Resumen, Conclusiones y consecuencias en materia de políticas. 2018. (citado 2023 Mar 18). Disponible en: https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18_ExSum_Spanish.pdf.
18. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev. Colomb. Enferm*. 2017;14(12):23-32. doi: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v14i.2025>.
19. Córdoba-Paz E, Betancourth-Zambrano S, Tacán-Bastidas L. Consumo de sustancias psicoactivas en una universidad privada de Pasto, Colombia. *Psicogente*, 2017; 20 (38): 308-319. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2552>.
20. Fernández YE, Caballero AE. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Rev San Gregorio* 2023; 1(53): 97-126. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>.
21. Zavaleta-Abad R, Dominguez-Lara S, López-Hernández E, Ortiz-Chacha Ch, Campos-Uscanga Y. Validación de una escala de estilos de vida saludable en estudiantes universitarios mexicanos. *Enferm. Glob*. 2023; 22(71): 428-440. <https://dx.doi.org/10.6018/global.556921>.
22. Herrera S, Galicia A, Herrera A, Acuña A, Ayala I, Castro M. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Acta Univ*. 2022;32: 1-21. <http://dx.doi.org/10.15174/au.2022.3254>.
23. Sifuentes JA. Rasgos de personalidad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría]. México: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2019 Sanus (Internet). 2021 Ene-Dic (citado 2024 Mar 18);6. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/18666/1/1080289302.pdf>.
24. Cara-Rodríguez R, Cara-Rodríguez M, Gálvez-Rodríguez M, Martínez-Pérez C, Rodríguez-López C. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*. 2021; 37 (2):e3703
25. García-García J, y Carrizales-Berlanga D. Calidad de vida relacionada con la salud, Expectativas y Satisfacción Académica de jóvenes universitarios. *Interacciones*. 2021; 7: e241. <http://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.241>

26. Bastias E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*. 2014; 20 (2): 93-101. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
27. Espinosa AC, Suárez M, González M y Aguirre A. Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura. *Educateconciencia*. 2022; 30(37), 83–98. <https://doi.org/10.58299/edu.v30i37.589>
28. Pineda O, Alcántara N. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*; 6 (2):19 – 34
29. Andrade-Valles I, Facio-Arciniega S, Quiroz-Guerra A, Alemán-de la Torre L, Flores-Ramírez M, Rosales-González M. Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería Universitaria*. 2018; 15(4). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>
30. Grajales T. Hábitos de estudio de estudiantes universitarios. Gabriela Loustaunau [Internet]. 2002. [Citado: marzo 10 de 2023]. Disponible en: https://www.academia.edu/40375476/H%C3%A1bitos_de_estudio_de_estudiantes_universitarios