



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

Estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026.

AUTORA:

Terreros Ponce Romina Anahí

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TUTORA:

Dra.Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

Guayaquil, Ecuador

25 de agosto del 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Terreros Ponce Romina Anahí**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición y Dietética**.

TUTORA

f. _____

Dra. Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana.

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Dra. Celi Mero, Martha Victoria.

Guayaquil, 25 de agosto del 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Terreros Ponce Romina Anahí**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición y Dietética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, 25 de agosto del 2026

AUTORA

f. _____

Terreros Ponce, Romina Anahí



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Terreros Ponce Romina Anahí**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, 25 de agosto del 2026

AUTORA

f. _____

Terreros Ponce, Romina Anahí

REPORTE COMPILATIO



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | UCSG-EC- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Romina.Terreros

ID : f608af4ac9b030cdcc63d2151a1ba955219815a9

2%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : Romina.Terreros.txt

Tamaño del archivo original : 570,14 kB

Número de palabras : 16.910

Depositante : Carlos Luis Poveda Loor

Fecha de depósito : 20 de agosto de 2026

Tipo de carga : interface

fecha de fin de análisis : 20 de agosto de 2026

TUTORA

f. _____

Dra. Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por concederme la sabiduría, fortaleza y perseverancia necesaria para culminar esta importante etapa de mi vida. Por ser mi guía, iluminar mi camino y brindarme el entendimiento necesario para afrontar cada adversidad que se presentó durante este proceso, recordándome siempre que, con fe y esfuerzo, es posible seguir adelante y alcanzar mis sueños.

A mi mamá, por ser mi motivación y mi pilar fundamental. Gracias por creer siempre en mí, por acompañarme en cada paso, por brindarme palabras de aliento cuando más las necesitaba y por enseñarme que, con dedicación, esfuerzo y perseverancia, todos los sueños pueden hacerse realidad.

A mi hermana, por ser mi compañera incondicional a lo largo de esta etapa. Gracias por estar presente en cada momento, por brindarme su apoyo y recordarme siempre que nunca debo rendirme ante las dificultades.

A mis abuelitos, por celebrar cada uno de mis logros como si fueran propios y por acompañarme con tanto amor durante este proceso. Gracias por sus palabras de aliento.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto, con todo mi amor y gratitud, a mi mamá, hermana y abuelitos, quienes han sido parte esencial de este camino y mi apoyo incondicional durante esta etapa tan importante de mi vida. A ustedes, que siempre han creído en mí y me han enseñado que, con esfuerzo, perseverancia y dedicación, no existen metas imposibles de alcanzar.

A mi mamá, por ser mi pilar fundamental, mi mayor apoyo y una de las personas que más ha creído en mí. Por sus palabras de aliento, por motivarme a no rendirme y por recordarme siempre que soy capaz de cumplir cada uno de mis sueños.

A mi hermana, por ser mi compañera incondicional, por estar siempre a mi lado, especialmente en aquellos momentos en los que más lo necesitaba. Por compartir conmigo cada alegría, preocupación y desvelo, y por hacer de este proceso un camino más llevadero.

A mi abuelita, que, aunque hoy se encuentra en el cielo, sé que continúa acompañándome y guiándome desde donde está. Estoy segura de que se siente orgullosa de mí por haber culminado esta etapa tan importante. Su amor, sus enseñanzas, sus consejos y cada recuerdo que compartimos vivirán siempre en mi corazón y serán una fuente de fortaleza para continuar luchando por mis sueños.

A mi abuelito, por su cariño, sus consejos y por enseñarme que, aunque en la vida no todo sea fácil, con esfuerzo y dedicación puedo alcanzar aquello que tanto anhelo.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Dra. Celi Mero, Martha Victoria

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Ing. Poveda Loor, Carlos Luis

COORDINADOR DEL ÁREA

f. _____

Ing. Poveda Loor, Carlos Luis

OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN	2
1 Planteamiento del problema	3
1.1 Formulación del problema	6
2 Objetivos	7
2.1 Objetivo general.....	7
2.2 Objetivos específicos	7
3 Justificación	8
4 Marco teórico	11
4.1 Marco Referencial.....	11
4.2 Marco Teórico.....	21
4.2.1 Estilo de vida.....	21
4.2.1.1 Antecedentes del estilo de vida	21
4.2.1.2 Definición del estilo de vida.....	21
4.2.1.3 Factores que influyen en el estilo de vida	22
4.2.2 Cambios en la etapa universitaria	26
4.2.3 Actividad Física	29
4.2.3.1 Definición de actividad física.....	29

4.2.3.2	Evaluación de la actividad física	30
4.2.3.3	Sedentarismo.....	30
4.2.3.4	Importancia de la actividad física en el estilo de vida	31
4.2.3.5	Beneficios de realizar actividad física	31
4.2.4	Rendimiento Académico.....	32
4.2.4.1	Definición del rendimiento académico.....	32
4.2.4.2	Determinantes del rendimiento académico	33
4.2.4.3	Indicadores del rendimiento académico	34
4.2.5	Autopercepción del rendimiento académico	36
4.2.5.1	Definición de la autopercepción del rendimiento académico 36	
4.2.5.2	Autoeficacia académica	36
7.2.5.3	Relación de autoeficacia con el rendimiento académico.....	37
4.3	Marco Legal	38
4.3.1	Constitución de la República del Ecuador	38
4.3.2	Ley orgánica de la salud	38
4.3.3	Ley del deporte educación física y recreación	39
5	Identificación de variables.....	40
5.1	Operacionalización de variables	40
6	Metodología.....	41
6.1	Enfoque y diseño metodológico	41
6.2	Población Universo.....	41

6.3	Muestra	41
6.4	Tipo de muestreo	41
6.5	Criterios de selección de la muestra	41
6.5.1	Criterios de inclusión	41
6.5.2	Criterios de exclusión	41
6.6	Variables.....	42
6.7	Métodos y técnicas de recolección de datos.....	42
6.8	Análisis de la información	43
7	Presentación de resultados	44
8	Conclusiones	53
9	Recomendaciones.....	54
10	Bibliografía.....	56
11	Anexos.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución porcentual de los investigados según género	44
Tabla 2. Distribución porcentual de los investigados según carrera.....	45
Tabla 3. Distribución de los investigados según edad.....	46
Tabla 4. Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de estilo de vida según género	47
Tabla 5. Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de actividad física según género.....	48
Tabla 6. Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de autopercepción del rendimiento académico según género	49
Tabla 7. Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de estilo de vida según carrera	50
Tabla 8. Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de actividad física según carrera	51
Tabla 9. Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de autopercepción del rendimiento académico según carrera	52

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes universitarios enfrentan altas exigencias académicas las cuales influyen en su bienestar. Factores como el estilo de vida, actividad física y autopercepción del rendimiento académico son esenciales para promover comportamientos beneficiosos para la salud.

Objetivo: Determinar el estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026. **Metodología:** Estudio de tipo descriptivo, transversal, y observacional. Se aplicaron 3 cuestionarios validados FANTÁSTICO, IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física), MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire) versión corta. **Resultados:** Dentro de la investigación predominaron los patrones de estilo de vida bueno, sedentarismo y alta autopercepción del rendimiento académico, tanto en género como en carrera. **Conclusión:** Se obtuvo que los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud poseen un estilo de vida bueno, no realizan actividad física y se auto perciben con un alto rendimiento académico.

Palabras claves: Estilo de vida; actividad física; rendimiento académico; estudiantes; autopercepción, salud.

ABSTRACT

Introduction: University students face high academic demands that can affect their well-being, and factors such as lifestyle, physical activity, and self-perception of academic performance are essential for the promotion of health-beneficial behaviors; **Objective:** To determine lifestyle, level of physical activity, and self-perception of academic performance among students of the Faculty of Health Sciences at the Catholic University of Santiago de Guayaquil during the period September 2025–May 2026; **Methodology:** A descriptive, cross-sectional, and observational study was conducted, and three validated questionnaires were administered: FANTASTIC, IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), and the short version of the MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire); **Results:** The study found a predominance of good lifestyle patterns, sedentary behavior, and high self-perception of academic performance, both by gender and academic program; **Conclusion:** It was found that students in Health Sciences programs have a good lifestyle, do not engage in physical activity, and perceive themselves as having high academic performance.

Keywords: Lifestyle; physical activity; academic performance; students; self-perception, health.

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria representa una etapa de transformación y adaptación, caracterizada por elevadas demandas académicas, sociales y personales que pueden afectar el bienestar estudiantil. Esta situación adquiere mayor relevancia en las carreras de Ciencias de la Salud debido a la intensidad de su formación profesional. El cumplimiento de actividades académicas puede incrementar la carga de los estudiantes. En este contexto, el bienestar psicológico, las competencias emocionales y los estados afectivos son fundamentales para afrontar adecuadamente las exigencias de la vida universitaria (1).

Asimismo, la práctica regular de actividad física en la etapa universitaria constituye un componente fundamental de un estilo de vida saludable, debido a sus beneficios sobre el funcionamiento cognitivo, el manejo del estrés y el bienestar general. La práctica de ejercicio favorece el aprendizaje y contribuye al mantenimiento de un adecuado estado físico y psicológico; sin embargo, pese al conocimiento de sus beneficios, una proporción considerable de estudiantes presenta niveles insuficientes de actividad física o conductas sedentarias asociadas con las demandas académicas, la carga de actividades y otras condiciones relacionadas a la vida universitaria (2,3).

Es relevante la autopercepción de cada estudiante, ya que influye en su cuidado personal. Una valoración positiva puede favorecer conductas de autocuidado y prácticas beneficiosas para la salud (4). Asimismo, conocer estos aspectos admite comprender factores relacionados con el bienestar y comportamiento de los estudiantes universitarios. De igual manera, resulta fundamental identificar las características del estilo de vida estudiantil para desarrollar intervenciones acordes con sus necesidades. Las conductas relacionadas con la actividad física, alimentación y descanso pueden estar condicionadas por factores personales, sociales y académicos, los cuales pueden facilitar o dificultar el mantenimiento de prácticas saludables (5,6).

1 Planteamiento del problema

El estilo de vida de los estudiantes universitarios refleja la manera en que se relacionan con su entorno, sus hábitos diarios y sus elecciones personales. En la etapa universitaria, los jóvenes empiezan a tener mayor autonomía en sus decisiones, lo que puede tener una repercusión directa en su bienestar físico, mental y académico. A nivel mundial, se ha evidenciado un aumento de un estilo de vida poco saludable, relacionado por sedentarismo, consumo elevado de alimentos ultraprocesados, hábitos de sueño irregulares y manejo desfavorable del estrés. Este fenómeno está relacionado con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares (7,8). Se puede decir que la actividad física es un factor protector clave porque ayuda a mejorar la salud, la condición física y la función cognitiva, lo cual incluye memoria, concentración y motivación (9).

En América Latina, la situación presenta obstáculos como la urbanización, el incremento del uso de tecnología y la presión académica, los cuales generan entornos que limitan el desarrollo de prácticas favorables para la salud. Los estudios realizados en varios países muestran que muchos estudiantes universitarios no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, presentan dietas poco saludables y experimentan alteraciones en sus patrones de sueño (8,10). Esto afecta tanto su salud como su autopercepción del rendimiento académico, es decir, cómo se evalúan y perciben a sí mismos en relación con sus capacidades y logros académicos. En Ecuador, por ejemplo, se ha registrado que el ingreso a la universidad se asocia con cambios en los hábitos de los estudiantes: disminuye la actividad física, aumenta el consumo de comida rápida o ultraprocesada y los horarios de descanso se vuelven irregulares, especialmente ante cargas académicas altas (7,11,12).

La falta de actividad física puede ser consecuencia de la ausencia de espacios adecuados para ejercitarse, la alta exposición a dispositivos electrónicos, horarios académicos rígidos o la falta de motivación e incentivos

institucionales (10). Esta inactividad puede producir fatiga, disminución de la resistencia física, alteraciones metabólicas y un impacto negativo en el estado de ánimo. También, los hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por exceso de azúcares, grasas saturadas y ultraprocesados, junto con un bajo consumo de frutas y verduras, generan consecuencias negativas para la salud metabólica y cognitiva (7,8). Estas condiciones influyen en la percepción que los estudiantes tienen de su rendimiento académico, debido a que quienes mantienen hábitos saludables suelen valorarlo de forma positiva y muestran mayor confianza en sus capacidades, mientras que aquellos con hábitos desfavorables presentan una percepción de rendimiento inferior, acompañada de inseguridad y desmotivación (13).

La autopercepción del rendimiento académico constituye un factor determinante en la vida universitaria, debido a que los estudiantes con una valoración favorable de sus habilidades presentan motivación, confianza y capacidad de autorregulación asociadas con un mejor desempeño académico, mientras que una valoración desfavorable se relaciona con ansiedad, estrés, procrastinación y, en algunos casos, abandono académico (12,13), además, esta relación se encuentra influida por los hábitos de vida, la actividad física, la alimentación, la organización de las actividades y el apoyo institucional, debido a que el consumo de alcohol y otros comportamientos de riesgo afectan la autopercepción y la forma en que los estudiantes enfrentan sus responsabilidades académicas (11).

Las consecuencias de mantener estilos de vida poco saludables van más allá de la salud física. Los estudiantes que no practican actividad física de manera regular presentan hábitos dietéticos deficientes o manejan mal el estrés, son más propensos a desarrollar sobrepeso, dislipidemias, resistencia a la insulina, alteraciones del sueño y deterioro de la salud mental (10,12). Desde el punto de vista académico, estas conductas se reflejan en baja autopercepción del rendimiento, disminución de la motivación y riesgo de fracaso o abandono de los estudios (13,14). Estas vulnerabilidades no afectan a todos de la misma manera; factores como género, estrato socioeconómico,

tipo de carrera y condiciones institucionales modulan la magnitud del impacto (15,16).

Para enfrentar esta problemática, es necesario implementar estrategias que aborden y abarquen simultáneamente los factores físicos, conductuales y psicológicos. Las universidades pueden promover la adopción de hábitos saludables mediante la habilitación de espacios recreativos y deportivos, la oferta de alimentos balanceados en cafeterías, la promoción de pausas activas y horarios flexibles, así como programas de educación nutricional y actividad física (16,17). Asimismo, el acompañamiento psicológico puede ayudar a fortalecer o mejorar la autopercepción académica, tanto en la motivación como en la gestión emocional de los estudiantes (12,13).

1.1 Formulación del problema

¿Cómo se caracteriza el estilo de vida, el nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026?

2 Objetivos

2.1 Objetivo general

Determinar el estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026.

2.2 Objetivos específicos

- Establecer el estilo de vida predominante en los estudiantes investigados mediante la aplicación cuestionario validado FANTÁSTICO.
- Evaluar el nivel de actividad física mediante el uso el cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física).
- Identificar la autopercepción del rendimiento académico a través del cuestionario MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire) versión corta.

3 Justificación

La etapa universitaria representa un período de transición significativo en la vida de los estudiantes, caracterizado por algunos cambios en el estilo de vida, durante esta etapa, los jóvenes enfrentan nuevas responsabilidades académicas, sociales y personales que influyen de manera directa en sus conductas alimentarias, horarios de descanso, calidad del sueño y nivel de actividad física, asimismo, las exigencias del entorno universitario generan modificaciones en las rutinas diarias, de modo que perjudica en muchos casos la adopción y mantenimiento de hábitos saludables (7).

Dentro del contexto académico universitario, es frecuente que los estudiantes disminuyan el tiempo destinado a la práctica de actividad física debido a la carga académica, largas jornadas de estudio y múltiples responsabilidades, de modo que favorece así conductas sedentarias. De igual manera, los cambios en los horarios de alimentación y descanso pueden repercutir de manera negativa en su bienestar y en su rendimiento académico. Por ello, resulta importante analizar cómo estos factores influyen en la calidad de vida y salud de la población universitaria. Múltiples investigaciones han determinado que la actividad física en estudiantes universitarios se encuentra relacionada con su estado de salud y calidad de vida (15,16,17).

Por otra parte, el nivel socioeconómico de los estudiantes constituye un factor determinante en la adopción de hábitos alimentarios, ya que aquellos con recursos económicos limitados tienden a optar por alimentos de menor costo, los cuales en muchas ocasiones poseen bajo valor nutricional y un alto contenido de grasas, azúcares o productos ultraprocesados. Esta situación puede dificultar el acceso a una alimentación equilibrada y saludable, lo cual afecta de manera directa el estado nutricional y la calidad de vida de la población universitaria (7,15).

No obstante, el nivel económico no es el único aspecto que influye en la modificación de los hábitos alimentarios de los estudiantes. También interviene de manera importante el tiempo disponible para la preparación y consumo de alimentos. Las exigencias académicas, las extensas jornadas de

estudio, las prácticas universitarias y otras responsabilidades de esta etapa generan que muchos estudiantes dispongan de poco tiempo para mantener una alimentación adecuada. Como consecuencia, suelen recurrir a comidas rápidas, alimentos procesados o servicios de entrega a domicilio, debido a su facilidad y rapidez de acceso (7,15).

Asimismo, los cambios en las rutinas diarias, el estrés académico y la falta de organización en los horarios pueden contribuir a la omisión de tiempos de comida o al consumo irregular de alimentos. Todo ello puede repercutir negativamente tanto en la salud física como en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (7,15).

De igual manera, la literatura científica menciona que ciertos factores cognitivos, emocionales, sociales y conductuales pueden repercutir significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Aspectos como la motivación, el apoyo emocional, los hábitos de estudio, la capacidad de concentración y la adecuada organización del tiempo influyen de manera directa en el desempeño académico y en la capacidad del estudiante para afrontar las exigencias universitarias (8,10,12).

Incluso, la autopercepción del rendimiento académico desempeña un papel importante, ya que facilita comprender cómo los estudiantes evalúan su desempeño y de qué manera enfrentan y sobrellevan sus responsabilidades académicas y personales (9,10).

Algunos estudios destacan que el sedentarismo incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la obesidad, la diabetes y otras alteraciones metabólicas. Por el contrario, la práctica regular de actividad física aporta múltiples beneficios para la salud física y mental, ya que favorece una mejor concentración, contribuye a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, y mejora el bienestar general. Asimismo, estos beneficios pueden influir positivamente en el rendimiento académico, lo cual facilita a los estudiantes afrontar de manera más adecuada las exigencias del entorno universitario (18,19,20,21).

Es crucial analizar las variables mencionadas, las cuales son: estilos de vida, actividad física y autopercepción del rendimiento académico de forma conjunta para entender mejor su impacto y promover estrategias que contribuyan estilos de vida saludables dentro del ámbito universitario (13,14,22).

4 Marco teórico

4.1 Marco Referencial

Erazo y col. en Colombia (2020), realizaron un estudio descriptivo de corte transversal con 2203 estudiantes universitarios de pregrado, con el objetivo de identificar los principales factores que influyen en sus estilos de vida. Para la evaluación se empleó el cuestionario FANTÁSTICO, instrumento utilizado para valorar hábitos relacionados con la salud, y los resultados mostraron que una proporción importante de estudiantes no practica actividad física de forma regular y mantiene patrones alimentarios inadecuados, caracterizados por un consumo frecuente de alimentos ricos en azúcares, sal y grasas saturadas, además, se evidenció que los estudiantes pertenecientes a niveles socioeconómicos desfavorables presentan problemas para acceder a alimentos saludables, lo que condiciona sus elecciones alimentarias, favorece la adopción de hábitos poco saludables y afecta de forma desfavorable su estilo de vida (7).

Asimismo, Betancourt C. y Valdiviezo M., en Riobamba, Ecuador (2024), llevaron a cabo una revisión bibliográfica no sistemática de carácter descriptivo con el propósito de identificar el estilo de vida presente en la población universitaria, para ello recopilaron y analizaron información proveniente de fuentes científicas confiables, como Google Académico, SciELO y Redalyc, cuyos hallazgos evidenciaron una importante prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes, asociada principalmente a hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y niveles considerables de estrés, además, se observó una tendencia al consumo frecuente de alimentos de escaso valor nutricional y a la omisión de comidas, factores que afectan de forma desfavorable el estado nutricional, y el estudio concluyó que el estilo de vida de los universitarios está determinado por la interacción de factores conductuales, psicológicos, sociodemográficos y sociales, los cuales influyen de manera directa en la adopción de conductas favorables o perjudiciales para la salud (13).

De igual manera, Colque A., en Perú (2023), realizó una revisión bibliográfica con el propósito de determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Medicina, para ello efectuó una búsqueda de información en varias fuentes bibliográficas y artículos científicos, entre ellas SciELO y Google Académico, y a partir del análisis de la literatura seleccionada se determinó que el estilo de vida influye en el rendimiento académico de los estudiantes, cuyos resultados evidenciaron que aquellos universitarios que mantienen hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física, un adecuado descanso y, en general, un estilo de vida saludable, tienden a presentar un rendimiento académico favorable, mientras que los estudiantes que mantienen hábitos poco saludables presentan un desempeño académico desfavorable, hallazgos que resaltan la importancia de promover un estilo de vida saludable como factor asociado con el adecuado desempeño académico de los estudiantes universitarios (1).

A su vez, Montenegro A. y Ruíz A., en Colombia (2020), efectuaron un estudio de tipo transversal con el objetivo de identificar los factores asociados a los estilos de vida de los estudiantes, para cuya evaluación se empleó el cuestionario FANTÁSTICO, instrumento que valora varias dimensiones relacionadas con los hábitos y comportamientos que forman parte del estilo de vida, y los resultados evidenciaron que una proporción considerable de los estudiantes presentaba comportamientos sedentarios y dedicaba una cantidad significativa de horas al uso de dispositivos electrónicos, como teléfonos celulares y computadoras, además, el análisis de las dimensiones evaluadas mediante el cuestionario determinó que estos hábitos se asociaban con un estilo de vida poco saludable, por lo cual los autores resaltaron la importancia de promover hábitos saludables y reducir las conductas sedentarias en la población estudiantil (15).

Un estudio realizado en Ecuador a 5158 estudiantes universitarios por Yaguachi y col. (2024), cuyo objetivo era caracterizar el estilo de vida de los estudiantes después del período de pandemia, con consideración de los cambios experimentados durante la virtualidad y el posterior retorno a la

presencialidad, evidenció que una proporción considerable de los estudiantes solo algunas veces mantenía una alimentación adecuada, además, se observó que muchos de los participantes realizaban caminatas como actividad física y también presentaban comportamientos sedentarios, hallazgos que identificaron la presencia de hábitos poco saludables entre los estudiantes universitarios y destacaron la importancia de fortalecer conductas relacionadas con una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física (16).

De la misma manera, Endo N. y col., en Colombia (2021), ejecutaron una investigación de tipo observacional, descriptivo y transversal, en la que participaron 179 personas, con el objetivo de determinar las características del estilo de vida de los participantes mediante la aplicación del cuestionario FANTÁSTICO, cuyos resultados evidenciaron que una proporción considerable de los participantes no realizaba actividad física de manera frecuente y presentaba hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por un consumo elevado de dulces, sal y comida chatarra, asimismo, se observó que solo un porcentaje reducido de los participantes mantenía adecuados hábitos de sueño, hallazgos que evidencian la presencia de varias conductas poco saludables y resaltan la importancia de promover hábitos relacionados con la actividad física, una alimentación equilibrada y un descanso adecuado para favorecer un estilo de vida saludable (17).

Yaguachi y col., en Ecuador (2024), realizaron un estudio de corte transversal, descriptivo y observacional con 257 estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida y su influencia en la composición corporal de los estudiantes, para cuya evaluación se empleó el cuestionario FANTÁSTICO, instrumento validado para valorar los estilos de vida, además de una balanza de bioimpedancia para determinar la composición corporal, y los resultados evidenciaron que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifestó que solo a veces mantiene una alimentación equilibrada y que consume alimentos con contenido elevado de sal, azúcar y comida chatarra, mientras que en la clasificación del estilo de vida predominó la categoría de “bueno”, asimismo, se observó que los estudiantes con estilos

de vida inadecuados presentaron valores superiores de peso y grasa corporal en comparación con aquellos que mantenían estilos de vida adecuados, lo que llevó a concluir que existe una relación entre los hábitos de vida y la composición corporal de los estudiantes (19).

Por otro lado, Rodríguez y col., en Ecuador (2024), desarrollaron un análisis descriptivo y correlacional con una muestra de 2877 adolescentes universitarios, con el objetivo de analizar la influencia del apoyo familiar e institucional en los hábitos de actividad física y alimentación, para evaluar los niveles de actividad física se utilizó el cuestionario validado PAQ-A, cuyos resultados evidenciaron una elevada prevalencia de sedentarismo y hábitos poco saludables, asociados principalmente al uso excesivo de dispositivos electrónicos y a la carga académica, factores que reducen la oportunidad destinada a la práctica de actividad física, y se concluyó que el apoyo familiar e institucional constituye un elemento determinante en la promoción de estilos de vida saludables, al favorecer la adopción de una alimentación adecuada y la incorporación de la actividad física en la rutina diaria, con efectos favorables sobre el bienestar integral de los estudiantes (20).

Una investigación realizada en Ecuador a estudiantes universitarios por León y col. (2025), de tipo no experimental, transversal y descriptivo, tuvo como objetivo determinar los principales motivos que influyen en la práctica o ausencia de actividad física, para la recolección de información se aplicó el Cuestionario de Contenido de los Objetivos en el Ejercicio, instrumento que identificó las motivaciones y barreras relacionadas con la actividad física, y los resultados evidenciaron una importante variabilidad en los niveles de práctica de ejercicio, pues algunos estudiantes se mantienen físicamente activos con la finalidad de mejorar su apariencia, fortalecer su autoestima y cuidar su salud, no obstante, también se identificó un grupo significativo que no realiza actividad física de manera regular debido a la falta de disponibilidad, la carga académica y el uso frecuente de dispositivos electrónicos, por lo cual el estudio destacó que las motivaciones personales y los factores externos desempeñan un papel fundamental en la adopción y mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable (22).

También, Montalt S., García X. y Monfort G., en España (2023), completaron un estudio de conveniencia en 112 adolescentes, de los cuales 58 fueron hombres y 54 mujeres, con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física, la autopercepción de las capacidades físicas y el estilo de vida saludable, para la recolección de información se aplicaron varios instrumentos, entre ellos el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), la adaptación del Physical Self-Perception Profile y el test Krece Plus, además de otros cuestionarios de elaboración, cuyos resultados evidenciaron que los estudiantes que realizaban actividad física de manera frecuente presentaban una autopercepción más favorable de sus capacidades físicas y un estilo de vida más saludable, asimismo, se observó que aquellos pertenecientes a un nivel socioeconómico superior mostraban una tendencia más marcada a mantener hábitos saludables, como la práctica de actividad física y una alimentación adecuada, y se encontró que los hombres presentaron niveles superiores de actividad física y una mejor autopercepción de sus capacidades físicas en comparación con las mujeres (2).

Además, Teuber M., Leyhr D. y Sudeck G., en Alemania (2024), realizaron una investigación longitudinal en 57 estudiantes durante un período de 10 días consecutivos, con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física, los niveles de estrés, la recuperación y el rendimiento académico, cuyos resultados evidenciaron que los estudiantes que realizaban actividad física durante sus espacios libres presentaban una mejor capacidad para afrontar y controlar el estrés, además de un rendimiento académico más favorable, asimismo, el estudio destacó la importancia de realizar pausas activas durante las actividades académicas, debido a que estas contribuyen a reducir los niveles de estrés, favorecer la recuperación y mejorar la concentración, por lo cual la práctica regular de actividad física y la incorporación de pausas activas constituyen estrategias beneficiosas para promover el bienestar y favorecer el desempeño académico de los estudiantes (3).

De igual forma, Vallejo A. y Alguacil M., en España (2022), llevaron a cabo una investigación en la que participaron 632 adolescentes mujeres, con el

objetivo de analizar la relación entre la práctica de actividad física y deportiva, el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto, para evaluar estas variables se aplicaron varios instrumentos, entre ellos el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), la adaptación del Physical Self-Perception Profile para jóvenes (C-PSQ) y el cuestionario AF5, cuyos resultados evidenciaron que las adolescentes que practicaban actividad física y deportiva presentaban un mejor rendimiento académico, así como niveles más favorables de autoestima y autoconcepto, mientras que aquellas que no realizaban este tipo de actividades mostraron resultados desfavorables en estas variables, hallazgos que resaltan la importancia de la práctica de actividad física como un factor asociado con el bienestar psicológico y el desempeño académico de las adolescentes (4).

Una revisión bibliográfica realizada en Australia y Reino Unido por Brown y col. (2024), cuyo objetivo era identificar los principales factores que influyen en la práctica de actividad física en estudiantes, evidenció que la realización de actividad física no depende únicamente de los objetivos o la motivación personal, sino también de factores relacionados con el entorno y la disponibilidad, asimismo, se observó que los estudiantes presentan una predisposición más favorable a realizar actividad física cuando cuentan con la compañía de otras personas, debido a que el apoyo social facilita su participación y favorece la continuidad de esta práctica, por lo cual los factores personales, sociales y ambientales desempeñan un papel importante en la adopción y mantenimiento de hábitos de actividad física en los estudiantes (5).

De igual manera, Rosales Y. y Cáceres V., en Ecuador (2024), realizaron una revisión bibliográfica con el objetivo de analizar la relación entre la práctica de ejercicio físico y el rendimiento académico de los estudiantes, para ello se incluyeron 11 investigaciones con varios diseños metodológicos, entre ellos estudios experimentales, correlacionales, observacionales y analíticos, cuyos resultados evidenciaron una correlación positiva entre las variables estudiadas, lo que indica que una práctica más frecuente de actividad física se relaciona con un mejor rendimiento académico, y los autores concluyeron

que la actividad física constituye un factor favorable para el desempeño académico de los estudiantes, con énfasis en la importancia de promover su práctica como parte de un estilo de vida saludable (6).

Asimismo, León y col., en Ecuador (2025), desarrollaron un estudio en el que participaron 1412 estudiantes universitarios, con el objetivo de identificar los principales motivos que influyen en la decisión de los estudiantes para realizar actividad física, para evaluar estas motivaciones se aplicó el Cuestionario de Contenido de los Objetivos en el Ejercicio, mediante el cual se analizaron varias razones relacionadas con la práctica de actividad física, cuyos resultados evidenciaron que el principal motivo por el cual los estudiantes realizaban actividad física estaba relacionado con el cuidado y mantenimiento de su salud, lo que demuestra que la preocupación por conservar una buena condición física y prevenir problemas de salud constituye un factor importante para la práctica de actividad física en los estudiantes, asimismo, estos resultados resaltan la importancia de promover espacios y estrategias dirigidos al fortalecimiento de la actividad física dentro de la población universitaria, con consideración de los beneficios que esta aporta tanto a la salud física como al bienestar general de los estudiantes (22).

De la misma forma, Bustamante N., Godoy A., Merellano E. y Uribe N., en Chile (2022), efectuaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física, la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes, en la investigación participaron 278 estudiantes, a quienes se aplicaron varios instrumentos, entre ellos el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, además, se consideraron las calificaciones académicas de los participantes para valorar su rendimiento, cuyos resultados evidenciaron que una proporción considerable de los estudiantes realizaba actividad física, sin que se encontrara una asociación significativa entre la práctica de actividad física y un mejor rendimiento académico, por otro lado, se observó que los estudiantes que presentaban una adecuada calidad del sueño tendían a obtener un mejor rendimiento académico, resultados que resaltan la

importancia de un descanso adecuado como factor relacionado con el desempeño académico de los estudiantes (18).

Por su parte, Sánchez A., en Ambato, Ecuador (2022), desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de diseño exploratorio, no experimental, descriptivo, correlacional y transversal, con el propósito de analizar la relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato, para evaluar el autoconcepto se empleó la Escala de Autoconcepto de Tennessee, instrumento validado que valora la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos en varias dimensiones, cuyos resultados evidenciaron una relación positiva entre el autoconcepto y el rendimiento académico, lo que sugiere que los estudiantes con una percepción favorable de sí mismos tienden a presentar un mejor desempeño académico, sin embargo, esta relación fue de escasa intensidad, debido a que el rendimiento académico también está influido por factores emocionales, sociales, familiares y contextuales, por lo cual el estudio concluyó que, aunque el autoconcepto constituye un elemento importante, no representa el único factor que determina el éxito académico de los estudiantes (10).

Un estudio elaborado en Cuenca por Verdugo y col. (2023), cuyo objetivo era comprender la influencia de la universidad en la formación integral de los estudiantes, evidenció que el entorno universitario trasciende la enseñanza académica, al contribuir de forma significativa al desarrollo personal, social y ético de los profesionales, en este sentido, se destacó que la universidad fomenta valores como la responsabilidad, el compromiso y la autonomía, fortalece competencias esenciales para la vida profesional y ciudadana, además, el proceso formativo favorece la capacidad de adaptación, la resiliencia y la toma de decisiones conscientes, lo que facilita que los estudiantes enfrenten de manera efectiva los desafíos académicos y sociales, por ello, se concluyó que la universidad desempeña un papel fundamental en la formación de individuos capaces de aportar de manera ética, responsable y competente al desarrollo de la sociedad (14).

De igual forma, Barreno S., Haro A., Martínez J. y Borja G., en Ecuador (2022), realizaron un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y correlacional, en el que participaron 2586 estudiantes, con el objetivo de determinar los factores personales, sociales e institucionales relacionados con el rendimiento académico, cuyos resultados evidenciaron que los factores personales, en especial la disponibilidad y la motivación, presentan una relevancia significativa en el desempeño académico de los estudiantes, asimismo, se observó que aquellos estudiantes que registraban una asistencia más frecuente a clases tendían a presentar un mejor rendimiento académico, por otro lado, se identificó que las mujeres obtuvieron un rendimiento académico superior en comparación con los hombres participantes, por lo cual se concluyó que los factores personales y la asistencia regular a las actividades académicas constituyen elementos relevantes asociados al rendimiento académico de los estudiantes (8).

De la misma manera, Zumárraga M. y Cevallos G., en Ecuador (2022), elaboraron una investigación cuantitativa en la que participaron 788 estudiantes universitarios, con el objetivo de analizar la relación entre la autoeficacia, la procrastinación y el rendimiento académico, para la evaluación de estas variables se emplearon instrumentos como la Escala de Autoeficacia General y la Escala de Procrastinación Académica, además, se solicitó a los estudiantes que valoraran su desempeño académico correspondiente a los dos últimos semestres mediante una escala del 1 al 10, cuyos resultados evidenciaron que los estudiantes con niveles superiores de autoeficacia tendían a presentar un mejor rendimiento académico y escasas conductas de procrastinación, mientras que aquellos que presentaban una tendencia frecuente a procrastinar mostraban un rendimiento académico desfavorable, por lo cual los autores destacan la importancia de la autoeficacia y la adecuada organización de las actividades como factores relacionados con el desempeño académico de los estudiantes universitarios (9).

Asimismo, Chalco A., Pino J. y Valarezo E., en Ecuador (2024), realizaron un análisis de tipo descriptivo y transversal con el objetivo de determinar la influencia del consumo de alcohol en el rendimiento académico de estudiantes

universitarios, para la evaluación del consumo de alcohol se empleó el test AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), además de un cuestionario de elaboración propia, cuyos resultados evidenciaron que una proporción considerable de los participantes manifestó que el consumo de alcohol influye de forma desfavorable en su rendimiento académico, por lo cual los autores señalaron que el consumo de bebidas alcohólicas constituye un factor asociado con un desempeño académico desfavorable en los estudiantes universitarios (11).

4.2 Marco Teórico

4.2.1 Estilo de vida

4.2.1.1 Antecedentes del estilo de vida

El término “estilo de vida” fue utilizado en disciplinas como la salud, la psicología y la sociología, por lo que no existe una definición única y consensuada, debido a que su significado varía según el enfoque desde el cual se analice, Alfred Adler lo definió como la manera particular en que cada persona piensa, actúa y percibe la vida cotidiana, en relación con sus valores, creencias y patrones de conducta, mientras que desde la sociología el concepto incorporó factores sociales, culturales y económicos, con una concepción de los estilos de vida como resultado de la interacción entre las características individuales y las condiciones del entorno en el que las personas se desarrollan (23).

Desde la perspectiva de la salud, el estilo de vida se relaciona con los hábitos y comportamientos que influyen en el bienestar físico, como la alimentación, la actividad física y el consumo de sustancias como alcohol y tabaco, enfoque que destaca su importancia en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, además, los estilos de vida constituyen una herramienta fundamental en salud pública, ya que facilitan la identificación de factores asociados al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, por ello, su estudio resulta esencial para comprender la influencia de las conductas cotidianas sobre el estado de salud y la calidad de vida de las personas (7,23).

Sin embargo, el estilo de vida no debe entenderse únicamente como el resultado de decisiones individuales, sino también como una expresión de las condiciones sociales, económicas y ambientales en las que las personas se desarrollan, debido a que factores como el acceso a alimentos saludables, la disponibilidad de espacios para la actividad física, la situación económica y el entorno social influyen de manera significativa en la adopción de hábitos saludables, asimismo, desde una perspectiva socioeducativa se reconoce que

la educación desempeña un papel fundamental en la formación de conductas beneficiosas para la salud, por ello, promover desde la infancia el autocuidado, una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física contribuye al desarrollo de un estilo de vida saludable, favorece la prevención de enfermedades y fortalece el bienestar integral a lo largo de la vida (23,24).

4.2.1.2 Definición del estilo de vida

Se entiende que el estilo de vida está relacionado con las decisiones que toman las personas y los comportamientos que adoptan en su vida diaria, los cuales influyen de manera significativa en la prevención o desarrollo de enfermedades no transmisibles, en este contexto, los estudiantes universitarios atraviesan una etapa de transición importante en la que con frecuencia se evidencian cambios en sus hábitos alimentarios, con adopción de una alimentación inadecuada, variaciones en sus horas de sueño, presencia de sedentarismo y, en algunos casos, consumo de alcohol y tabaco, factores que, cuando se mantienen, favorecen el desarrollo de enfermedades no transmisibles (7).

De igual manera, se considera que la etapa universitaria implica nuevas responsabilidades, una carga académica considerable y la adaptación a una rutina distinta, aspectos que influyen de forma favorable o desfavorable en la adopción de un estilo de vida saludable, debido a que la manera en que el estudiante afronta estos cambios se relaciona con el desarrollo de hábitos adecuados o con el fortalecimiento de conductas poco saludables (13).

En este sentido, un estudio evidenció que durante el periodo de pandemia muchas personas modificaron sus hábitos alimentarios, con una ingesta reducida de frutas y verduras y una presencia considerable de sedentarismo, debido a que los jóvenes dejaron de realizar actividad física y permanecían durante periodos prolongados frente a computadoras o dispositivos electrónicos, además, se resalta que varios factores personales y sociales influyen de manera significativa en la toma de decisiones de los estudiantes,

incluso cuando poseen conocimientos sobre salud y hábitos saludables, lo que demuestra la complejidad del comportamiento humano en relación con los estilos de vida (16,21), cuya clasificación se establece según dimensiones y componentes.

Dimensiones de los estilos de vida

Interna: La dimensión interna comprende los factores del individuo que influyen en la adopción de determinado estilo de vida, entre los cuales se incluyen las creencias, valores, actitudes, motivaciones y percepciones desarrolladas a partir de las experiencias personales, elementos intrínsecos estrechamente relacionados con la forma en que cada persona interpreta la realidad y enfrenta las situaciones de su entorno, por lo cual desempeñan un papel fundamental en la toma de decisiones, orientan las conductas y condicionan la elección de hábitos y comportamientos que impactan directamente en su estilo de vida y bienestar (1,24).

Externa: La dimensión externa comprende los factores del entorno que influyen en la configuración del estilo de vida y en las decisiones cotidianas de las personas, a diferencia de la dimensión interna se centra en elementos ajenos al individuo que condicionan de forma significativa sus comportamientos y hábitos, entre los cuales destacan el entorno familiar, la cultura, las normas sociales y la disponibilidad de recursos, especialmente aquellos relacionados con el acceso a alimentos saludables y condiciones adecuadas para el bienestar, en conjunto, esta dimensión facilita la comprensión de la influencia del contexto social, económico y cultural sobre la adopción de prácticas y conductas que repercuten directamente en la salud y calidad de vida (15,24).

Temporal: La variabilidad del estilo de vida hace referencia a su carácter dinámico y cambiante, ya que no constituye un concepto único ni uniforme para todas las personas, debido a que su desarrollo está influido por factores como la edad, las experiencias de vida, las circunstancias personales y el contexto en el que cada individuo se desenvuelve, por esta razón, el estilo de

vida presenta particularidades entre las personas y se modifica en respuesta a nuevas experiencias, necesidades o condiciones del entorno, característica que evidencia que los hábitos y comportamientos son construcciones individuales sujetas a cambios durante el curso de la vida (13,24).

Componentes del estilo de vida

Actividad física: Parte importante de los estudiantes universitarios no realiza actividad física de forma regular, situación preocupante debido a sus posibles efectos sobre la salud, puesto que la falta de ejercicio favorece la adopción de un estilo de vida sedentario, asociado con riesgo de desarrollar enfermedades y con deterioro progresivo del bienestar físico, hallazgos que resaltan la necesidad de promover la práctica habitual de actividad física en la población universitaria, debido a que constituye un factor fundamental para mantener una buena salud, mejorar la calidad de vida y favorecer un adecuado equilibrio entre las exigencias académicas y el bienestar personal (15).

Alimentación: Muchos estudiantes universitarios consumen con frecuencia alimentos poco saludables, especialmente comida rápida como parte de su dieta habitual, conducta influida por factores como la carga académica, la escasa disponibilidad para organizar sus comidas, las limitaciones económicas y la limitada oferta de opciones nutritivas en su entorno, condiciones que dificultan el mantenimiento de una alimentación equilibrada y afectan de forma desfavorable el estado de salud, además, la adopción persistente de hábitos alimentarios inadecuados incrementa el riesgo de desarrollar problemas nutricionales y enfermedades que comprometen el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes (15,16).

Consumo de alcohol y tabaco: El consumo de ciertas sustancias es una conducta presente en parte de la población estudiantil, especialmente en contextos sociales como reuniones, actividades recreativas o encuentros entre amigos, donde su uso se percibe como una práctica habitual o socialmente aceptada, normalización que favorece la minimización de los riesgos asociados a su consumo, no obstante, cuando esta conducta se

mantiene de forma frecuente y prolongada afecta de forma desfavorable la salud, incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y favorece el desarrollo de dependencia, consecuencias que repercuten tanto en el bienestar físico como psicológico de los estudiantes y constituyen un importante problema de salud (15,16,17).

Sueño y descanso: Varios estudios evidencian que muchos estudiantes universitarios presentan alteraciones en sus hábitos de sueño, caracterizadas por horarios de descanso irregulares e insuficientes, situación relacionada con factores de la vida académica como la elevada carga de estudio, una organización inadecuada de las actividades y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, mientras que las alteraciones del sueño generan consecuencias importantes como fatiga, reducción de la concentración y escasa capacidad de atención, aspectos que afectan el rendimiento académico, dificultan el aprendizaje y comprometen el adecuado desarrollo de las actividades universitarias (15,16,24).

Estrés: Algunos estudiantes universitarios experimentan dificultades para afrontar el estrés derivado de las exigencias académicas, condición que afecta de manera significativa su bienestar emocional y psicológico, debido a que la carga de estudio, los exámenes, los plazos de entrega y la presión por alcanzar un buen rendimiento generan sensación de sobrecarga, con presencia de ansiedad y alteraciones en la salud mental que repercuten en la concentración, la calidad del sueño y el desempeño académico, hallazgos que resaltan la importancia de promover estrategias efectivas para el manejo del estrés orientadas al bienestar integral y al éxito académico de los estudiantes (15,19).

Relaciones interpersonales: Un ambiente social favorable dentro del entorno universitario contribuye de manera significativa al bienestar emocional, la adaptación y el desarrollo integral de los estudiantes, debido a que las relaciones basadas en el respeto, el apoyo y la buena convivencia favorecen motivación, seguridad y capacidad para afrontar las exigencias académicas, mientras que un entorno social conflictivo genera estrés,

desmotivación y malestar emocional, aspectos que afectan la concentración, la participación en las actividades académicas y el rendimiento estudiantil, por ello, promover relaciones interpersonales saludables resulta fundamental para fortalecer el bienestar y favorecer el éxito académico durante la formación universitaria (15).

Importancia del autocuidado: Gran parte de los estudiantes universitarios no prioriza adecuadamente el autocuidado ni las prácticas orientadas a preservar su bienestar integral, situación relacionada con las exigencias académicas que conducen a muchos estudiantes a concentrar gran parte de su esfuerzo en el cumplimiento de responsabilidades educativas y relegar aspectos fundamentales de su salud física, mental y emocional, por lo cual la falta de equilibrio entre las actividades académicas y el cuidado personal afecta de forma desfavorable la calidad de vida y el bienestar general, de manera que resulta necesario fomentar hábitos de autocuidado orientados a compatibilizar el rendimiento académico con una adecuada salud integral (16,21).

4.2.1.3 Factores que influyen en el estilo de vida

Edad: La edad es un factor que influye de manera significativa en la organización de las actividades, la toma de decisiones y la capacidad de autogestión de los estudiantes universitarios, debido a que conforme avanzan en su desarrollo personal y académico suelen adquirir niveles superiores de madurez, experiencia y autonomía, aspectos que favorecen una distribución adecuada de sus responsabilidades y una adaptación efectiva a las exigencias universitarias, mientras que una dependencia marcada de factores externos limita su capacidad para gestionar adecuadamente sus actividades y enfrentar los desafíos académicos, por lo cual la edad y el nivel de desarrollo personal desempeñan un papel relevante en el bienestar, el desempeño académico y el desarrollo integral de los estudiantes (16,23).

Estrato socioeconómico: El estrato socioeconómico desempeña un papel importante en la adopción de un estilo de vida saludable, ya que influye

directamente en el acceso a recursos y oportunidades que favorecen el bienestar, además, este factor condiciona la capacidad de los estudiantes para adquirir alimentos nutritivos, acceder a espacios adecuados para la práctica de actividad física y recibir atención oportuna en los servicios de salud, mientras que las desigualdades en la disponibilidad de estos recursos facilitan o limitan la adopción de hábitos saludables y la toma de decisiones relacionadas con el cuidado de la salud, por ello, el nivel socioeconómico constituye un determinante relevante del bienestar y la calidad de vida de la población estudiantil (15,16).

Entorno familiar: El entorno familiar constituye un factor clave en la formación de un estilo de vida saludable, ya que representa el primer espacio donde se adquieren valores, hábitos y conductas relacionadas con el cuidado de la salud, mientras que un ambiente familiar caracterizado por el apoyo emocional, la comunicación y el acompañamiento favorece el desarrollo de comportamientos saludables y fortalece el bienestar de los estudiantes, además, estas condiciones incrementan la probabilidad de adoptar prácticas como una alimentación equilibrada, la actividad física regular y el autocuidado, por ello, la influencia de la familia resulta determinante en la construcción de hábitos que contribuyen al desarrollo integral y a una adecuada calidad de vida (16).

Nivel educativo de los padres: La familia desempeña un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes, al constituirse como el primer entorno donde se transmiten valores, conocimientos y hábitos que influyen en su desarrollo personal y social, debido a que mediante la convivencia y el acompañamiento diario los padres o cuidadores contribuyen a la construcción de conductas y actitudes relacionadas con el bienestar y la salud, además, la orientación brindada desde el hogar favorece la toma de decisiones responsables y la adopción de hábitos saludables, por lo cual la influencia familiar resulta esencial para promover un estilo de vida saludable y fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes a lo largo de su vida (16).

Situación laboral: Los estudiantes universitarios que desarrollan una actividad laboral remunerada enfrentan desafíos importantes para mantener un estilo de vida saludable, debido a la necesidad de asumir de forma simultánea las responsabilidades derivadas de sus compromisos académicos y laborales, situación que limita los espacios destinados al descanso, la actividad física y una alimentación adecuada, aspectos esenciales para el bienestar integral, como consecuencia, existe una probabilidad superior de adoptar hábitos poco saludables asociados al cansancio, el sedentarismo y una nutrición deficiente, por lo cual la combinación de trabajo y estudio afecta de forma desfavorable la calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes y resalta la importancia de promover estrategias que favorezcan un adecuado equilibrio entre ambas actividades (7,16).

Rendimiento académico: El descanso adecuado, una alimentación equilibrada y el manejo efectivo del estrés son componentes esenciales para el desarrollo de un estilo de vida saludable, debido a que estos factores actúan de manera complementaria y contribuyen al mantenimiento del bienestar físico, mental y emocional, mientras que dormir las horas necesarias favorece la recuperación del organismo y mejora el rendimiento cognitivo, una nutrición adecuada aporta la energía y los nutrientes indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo y una gestión apropiada del estrés favorece el afrontamiento de las exigencias académicas y personales de forma saludable, en conjunto, estos hábitos promueven una adecuada calidad de vida y favorecen el bienestar integral de los estudiantes (1,16).

Uso de dispositivos electrónicos: El uso excesivo de la tecnología y la exposición prolongada a dispositivos electrónicos influyen de forma desfavorable en el estilo de vida de los estudiantes, debido a que la dedicación a redes sociales, plataformas digitales y otras actividades frente a pantallas suele reducir la participación en actividades físicas y recreativas, como resultado, se incrementa el riesgo de adoptar comportamientos sedentarios y se reduce la práctica regular de ejercicio, situación que afecta el bienestar físico y favorece la aparición de hábitos poco saludables con repercusiones sobre la salud y la calidad de vida, por ello, resulta importante promover un

uso equilibrado de la tecnología junto con la adopción de estilos de vida activos (17).

Nivel de actividad física: Un nivel insuficiente de actividad física tiene repercusiones importantes en la salud, debido a que la falta de ejercicio regular favorece el incremento del peso corporal y la acumulación de grasa, altera el equilibrio del organismo y afecta su adecuado funcionamiento, además, el sedentarismo se asocia con riesgo de desarrollar enfermedades, puesto que el exceso de peso constituye un factor predisponente para múltiples problemas de salud, por ello, la práctica habitual de actividad física resulta fundamental para prevenir enfermedades crónicas, mantener una buena condición física y promover el bienestar integral (22).

4.2.2 Cambios en la etapa universitaria

La transición del colegio a la universidad constituye una etapa de importantes cambios personales y académicos, caracterizada por autonomía y responsabilidad, durante este proceso los estudiantes deben aprender a gestionar sus actividades, tomar decisiones de manera independiente y asumir el control de sus hábitos y rutinas diarias, asimismo, el incremento de las exigencias académicas genera estrés, ansiedad y dificultades de adaptación ante nuevas metodologías y responsabilidades, aunque esta etapa también representa una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal en la que los estudiantes construyen progresivamente su estilo de vida, por lo cual las decisiones adoptadas influyen de manera significativa en su bienestar, salud y calidad de vida (25).

4.2.3 Actividad Física

4.2.3.1 Definición de actividad física

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal que genere gasto energético, incluidas tanto las actividades cotidianas como caminar o subir escaleras como los ejercicios planificados y las prácticas deportivas, por ello, este concepto abarca todas las acciones que implican movimiento dentro

de la rutina diaria y no se limita únicamente al ámbito deportivo, además, mantener una vida físicamente activa resulta fundamental para la salud, ya que contribuye a la prevención de enfermedades y favorece el adecuado funcionamiento del organismo, mientras que la práctica regular de actividad física mejora el bienestar físico y mental y promueve una adecuada calidad de vida y un estado de salud integral (18).

4.2.3.2 Evaluación de la actividad física

Nivel de actividad física insuficiente: Se clasifica como nivel de actividad física insuficiente cuando el participante no cumple con los criterios establecidos para las categorías de actividad física moderada o intensa (26).

Nivel de actividad física moderado: Se considera que un participante presenta un nivel de actividad física moderado cuando realiza actividades vigorosas durante tres o más días por semana, con una duración mínima de 20 minutos diarios, cuando practica actividad física moderada y/o caminata cinco o más días por semana durante al menos 30 minutos al día, o cuando combina caminatas con actividades de intensidad moderada y vigorosa durante cinco o más días a la semana y alcanza un gasto energético mínimo de 600 MET-min/semana (26,30).

Nivel de actividad física intenso: Se clasifica como nivel de actividad física intenso cuando el participante realiza actividad física durante los siete días de la semana mediante la combinación de caminata y actividades de intensidad moderada y/o vigorosa con un gasto energético mínimo de 3.000 MET-min/semana, o cuando practica actividades vigorosas durante tres o más días por semana y alcanza un gasto energético de al menos 1.500 MET-min/semana (26,31).

4.2.3.3 Sedentarismo

El sedentarismo se caracteriza por niveles insuficientes de actividad física y por la permanencia prolongada en actividades que requieren escaso movimiento corporal, comportamiento frecuente en la población universitaria

debido a las demandas académicas, las extensas jornadas de estudio y el uso constante de dispositivos electrónicos, factores que favorecen periodos prolongados en posición sedentaria, además, suele asociarse con otros hábitos poco saludables que en conjunto afectan de forma desfavorable el bienestar y la salud, por lo cual, debido a su condición de factor de riesgo para varias enfermedades, resulta fundamental promover conductas activas y fomentar la práctica regular de actividad física como estrategia para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los estudiantes (21).

4.2.3.4 Importancia de la actividad física en el estilo de vida

Es fundamental que los estudiantes incorporen progresivamente hábitos saludables que contribuyan a la prevención de problemas de salud y al fortalecimiento de su bienestar integral, debido a que la promoción de la actividad física no implica necesariamente seguir rutinas estrictas o asistir a un gimnasio, sino adoptar un estilo de vida activo mediante la integración de movimiento en las actividades cotidianas, mientras que mantenerse físicamente activo aporta beneficios significativos como incremento de energía, reducción de la sensación de fatiga y un rendimiento académico y personal favorable, además, favorece la salud cardiovascular, contribuye al equilibrio emocional y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, beneficios que en conjunto mejoran la calidad de vida y promueven un estado de salud favorable (20).

4.2.3.5 Beneficios de realizar actividad física

Beneficios físicos: La práctica regular de actividad física favorece el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable y genera beneficios significativos para el bienestar integral de los estudiantes, debido a que este hábito contribuye al mantenimiento de una adecuada composición corporal, mejora la condición física y optimiza el funcionamiento de varios sistemas del organismo, además, se asocia con niveles superiores de energía, vitalidad y rendimiento en las actividades diarias y actúa como factor protector frente a enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, con reducción del riesgo de aparición, por ello, su

incorporación como parte de la rutina cotidiana constituye un elemento fundamental para la promoción de la salud y la calidad de vida (19,24,27).

Beneficios psicológicos: La práctica regular de actividad física aporta beneficios que trascienden el ámbito físico y contribuyen de manera significativa al bienestar emocional de los estudiantes, debido a que mantener un nivel adecuado de actividad física favorece la reducción del estrés y facilita una adaptación favorable a las exigencias académicas de la vida universitaria, además, los estudiantes físicamente activos suelen presentar una actitud favorable, estabilidad emocional y adecuada calidad de vida, beneficios que repercuten de forma favorable en la motivación, la concentración y el rendimiento académico, por ello, la actividad física constituye una herramienta fundamental para promover la salud mental, fortalecer el bienestar integral y favorecer un adecuado equilibrio entre las demandas académicas y el cuidado personal (19,27).

Beneficios cognitivos: La actividad física ejerce efectos favorables sobre las funciones cognitivas, especialmente en aspectos como la concentración, la atención y la memoria, capacidades esenciales para el aprendizaje debido a que favorecen una adecuada comprensión de los contenidos, una retención efectiva de la información y un rendimiento académico favorable, asimismo, mantener un estilo de vida activo contribuye al adecuado funcionamiento cerebral y fortalece los procesos cognitivos relacionados con el estudio y la adquisición de conocimientos, además, la práctica regular de actividad física actúa como factor protector frente al deterioro cognitivo y promueve beneficios que repercuten tanto en el desempeño académico como en la salud mental (19,24).

4.2.4 Rendimiento Académico

4.2.4.1 Definición del rendimiento académico

El rendimiento académico representa el resultado del proceso de aprendizaje y refleja el nivel de conocimientos, habilidades y competencias adquiridas por el estudiante durante su formación, además de las calificaciones obtenidas

constituye un indicador del desarrollo académico y personal alcanzado a lo largo de su trayectoria educativa, mientras que este desempeño está influido por múltiples factores entre los que destacan la motivación, el apoyo emocional y los hábitos de estudio, cuya interacción favorece o dificulta el aprendizaje al influir directamente en la capacidad del estudiante para organizar, comprender y aplicar los conocimientos adquiridos, por ello, el rendimiento académico se considera un fenómeno multidimensional que refleja varios aspectos del proceso educativo (8,10).

4.2.4.2 Determinantes del rendimiento académico

Personales: La motivación es uno de los factores con influencia significativa en el proceso formativo, ya que condiciona las actitudes, comportamientos y el nivel de compromiso que el estudiante desarrolla frente a sus actividades académicas, mientras que la existencia de interés y satisfacción por la carrera elegida se relaciona con dedicación, atención en clases y disposición para el aprendizaje, además, la motivación favorece una adecuada organización de las actividades, una participación activa y constancia en el estudio, aspectos que contribuyen de forma favorable al rendimiento académico, no obstante, este no constituye el único factor determinante, pues el desempeño estudiantil también está relacionado con el estado de salud, las capacidades de aprendizaje y otras condiciones personales que influyen en su desarrollo académico integral (8).

Sociales: El contexto social comprende varios factores externos que influyen de manera significativa en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, entre ellos el apoyo familiar desempeña un papel fundamental al proporcionar acompañamiento, motivación y estabilidad emocional, elementos que favorecen la permanencia y el éxito académico, asimismo, el nivel socioeconómico condiciona el acceso a recursos y oportunidades educativas y facilita o limita el proceso formativo, mientras que los estudiantes que combinan trabajo y estudio suelen enfrentar dificultades debido a la reducción de espacios disponibles para el aprendizaje y el descanso, además, el acceso a becas y ayudas económicas constituye un recurso esencial para

promover la equidad educativa, favorecer la continuidad de los estudios y contribuir a un desempeño académico favorable (1,8).

Institucionales: El proceso de enseñanza-aprendizaje constituye un factor fundamental en el rendimiento académico, ya que involucra tanto la labor del docente como la participación activa del estudiante, mientras que aspectos como la metodología de enseñanza, el dominio de los contenidos, el uso de recursos didácticos y la capacidad de fomentar la interacción en el aula influyen de forma favorable en la motivación y el aprendizaje, asimismo, la disponibilidad de recursos académicos, el acceso a la tecnología, la infraestructura institucional y un ambiente educativo adecuado favorecen el desarrollo del proceso formativo, sin embargo, a pesar de la importancia de estos elementos, el compromiso, la responsabilidad y la disposición del estudiante continúan como factores determinantes para alcanzar un desempeño académico satisfactorio (8,9).

4.2.4.3 Indicadores del rendimiento académico

Calificaciones obtenidas: El rendimiento académico constituye uno de los principales indicadores para evaluar el nivel de conocimientos, habilidades y competencias adquiridas por el estudiante durante su proceso de formación, a través de este indicador es posible valorar el grado de comprensión, asimilación y aplicación de los contenidos aprendidos y reflejar de manera objetiva el progreso alcanzado en las distintas áreas de estudio, además, facilita la identificación del desarrollo cognitivo y el cumplimiento de los objetivos educativos planteados, por ello, el rendimiento académico constituye una herramienta fundamental para medir el avance del estudiante y valorar la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje (8,9).

Cumplimiento de actividades académicas: El cumplimiento de las responsabilidades académicas es un indicador que refleja el grado de compromiso, disciplina y responsabilidad del estudiante frente a su proceso de formación, aspecto que comprende la entrega oportuna de trabajos, la realización de tareas, la participación en actividades académicas y el

seguimiento de las exigencias establecidas por los docentes, mientras que la constancia en el cumplimiento de estas obligaciones favorece una adecuada organización de las actividades y contribuye de forma favorable al aprendizaje y al rendimiento académico, por ello, este indicador resulta fundamental para evaluar la dedicación del estudiante y su nivel de involucramiento en el proceso educativo (8,10).

Hábitos de estudio: La adecuada organización de las actividades constituye un elemento esencial para el éxito académico, ya que facilita que el estudiante planifique y distribuya de manera eficiente sus responsabilidades y actividades de estudio, además, una gestión eficaz favorece el cumplimiento de tareas, la preparación para evaluaciones y el desarrollo ordenado de las obligaciones académicas, contribuye a mejorar el rendimiento, optimiza el proceso de aprendizaje y reduce los niveles de estrés asociados a la carga educativa, por ello, la planificación y administración adecuada de las actividades son habilidades fundamentales que favorecen el desempeño académico y el desarrollo integral del estudiante (1,8,10).

Participación en proceso de aprendizaje: La participación en clase se refiere al grado de involucramiento del estudiante durante las actividades académicas y a su disposición para interactuar de forma activa en el proceso de aprendizaje, aspecto que refleja el interés, la atención y el compromiso frente a los contenidos impartidos por el docente, mientras que los estudiantes que participan de manera constante mediante preguntas, aportes y colaboración en las actividades suelen comprender de forma adecuada los temas y fortalecer sus conocimientos, en consecuencia, una participación activa favorece la asimilación de la información, estimula el aprendizaje significativo y contribuye de forma favorable al rendimiento académico (8,14).

Aprobación o reprobación de asignaturas: La aprobación de asignaturas constituye un indicador del desempeño académico, ya que refleja el nivel de comprensión, asimilación y aplicación de los conocimientos adquiridos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, mientras que alcanzar resultados satisfactorios evidencia el cumplimiento de los objetivos

académicos y el progreso del estudiante en su formación, por el contrario, la reprobación señala dificultades relacionadas con el aprendizaje, los hábitos de estudio u otros factores que afectan el rendimiento académico, en este sentido, tanto la aprobación como la reprobación facilitan la evaluación del desempeño estudiantil y la identificación de aspectos que requieren fortalecimiento para favorecer un adecuado proceso educativo (8,11).

4.2.5 Autopercepción del rendimiento académico

4.2.5.1 Definición de la autopercepción del rendimiento académico

La autopercepción del rendimiento académico hace referencia a la valoración que el estudiante realiza de sus capacidades y desempeño dentro del contexto educativo, concepto que facilita la comprensión de la manera en que interpreta sus logros, dificultades y habilidades para afrontar las demandas académicas y que se relaciona estrechamente con la autoeficacia, entendida como la creencia que posee el estudiante sobre su capacidad para cumplir con tareas académicas y alcanzar resultados satisfactorios, mientras que una adecuada percepción de autoeficacia favorece la motivación, el compromiso, el esfuerzo y la perseverancia frente a los desafíos del aprendizaje, por ello, constituye un factor relevante que influye en el rendimiento académico y en el desarrollo exitoso del proceso formativo (9,14).

4.2.5.2 Autoeficacia académica

La autoeficacia es un factor fundamental en el rendimiento académico, ya que refleja la confianza que tiene el estudiante en sus capacidades para planificar, ejecutar y completar con éxito las actividades relacionadas con su formación, mientras que un nivel favorable de autoeficacia se asocia con una actitud adecuada hacia el aprendizaje, compromiso académico y disposición para afrontar desafíos, además, los estudiantes con autoeficacia favorable suelen mostrar perseverancia, esfuerzo y capacidad para gestionar sus responsabilidades de manera eficiente, por ello, este elemento desempeña un papel importante en el logro de objetivos académicos y en el desarrollo de un desempeño satisfactorio dentro del entorno universitario (9,12).

7.2.5.3 Relación de autoeficacia con el rendimiento académico

La autoeficacia influye de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que determina el grado de confianza que poseen en sus capacidades para afrontar y superar las exigencias del proceso educativo, mientras que los estudiantes con niveles favorables de autoeficacia suelen mostrar seguridad, perseverancia, compromiso y disposición para enfrentar los desafíos académicos, aspectos que favorecen la obtención de resultados satisfactorios, en contraste, una percepción desfavorable de autoeficacia se asocia con inseguridad, escasa motivación y dificultades para afrontar las responsabilidades universitarias, por ello, la autoeficacia se considera un elemento clave en el aprendizaje y un factor determinante para el éxito académico (9).

4.3 Marco Legal

4.3.1 Constitución de la República del Ecuador

Artículo 26: En el capítulo segundo, sección quinta, se establece que la educación es un derecho de todas las personas y que el Estado tiene la responsabilidad de garantizar su acceso, lo cual promueve un entorno basado en la inclusión, la igualdad y la equidad (28).

Artículo 27: Dentro de este artículo se establece que la educación debe orientarse al desarrollo integral de las personas, de modo que garantiza la igualdad de oportunidades y evita cualquier forma de discriminación. Asimismo, se busca que todas las personas puedan participar activamente en los varios ámbitos de la sociedad, en un entorno basado en el respeto, la igualdad, la equidad y la justicia (28).

Artículo 32: En capítulo segundo, sección séptima, se establece que el Estado debe garantizar acciones orientadas a la promoción y prevención de la salud. La promoción de la salud implica fomentar en las personas la adopción de hábitos y conductas saludables, como mantener una alimentación adecuada, realizar actividad física de manera regular, establecer horarios apropiados de sueño, evitar el consumo de tabaco y drogas, y desarrollar estrategias adecuadas para el manejo del estrés. Estas acciones contribuyen a la prevención de enfermedades y al bienestar integral de la población (28).

Artículo 381: Se establece que el Estado debe promover la cultura física entre los estudiantes, e incentiva la práctica regular de actividad física y garantiza la existencia de entornos, espacios recreativos e instalaciones adecuadas que favorezcan la participación activa de las personas y contribuyan a la promoción de estilos de vida saludables (28).

4.3.2 Ley orgánica de la salud

Artículo 3: Este artículo establece que la salud no debe entenderse únicamente como la ausencia de enfermedades, sino como un estado integral

de bienestar físico, mental y social. Asimismo, señala la importancia de promover y generar espacios que favorezcan la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables, de modo que contribuye así al bienestar y la calidad de vida de las personas (29).

4.3.3 Ley del deporte educación física y recreación

Artículo 2: La ley establece disposiciones orientadas a promover y mejorar la condición física de las personas, mediante acciones que favorezcan la práctica de actividad física y contribuyan al bienestar integral de la población (30).

Artículo 3: Establece que la práctica deportiva y la educación física constituyen derechos fundamentales, debido a su importancia para favorecer el desarrollo y la formación integral de las personas (30).

5 Identificación de variables

5.1 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
Estilo de vida	El estilo de vida comprende el conjunto de prácticas, hábitos y comportamientos que las personas desarrollan de manera cotidiana y que pueden tener efectos positivos o negativos sobre su salud.	Variable cualitativa	<39 puntos; existe peligro 40 a 59 puntos; malo 60 a 69 puntos: regular 70 a 84 puntos: bueno 85 a 100 puntos: excelente	Cuestionario FANTÁSTICO
Nivel de actividad física	El nivel de actividad física se refiere a la cantidad y frecuencia de movimiento corporal que una persona realiza, lo cual incluye ejercicios, desplazamientos y actividades cotidianas. Mantener un nivel adecuado favorece la condición física, el bienestar y la prevención de algunas enfermedades.	Variable cualitativa	< 5.000 puntos: sedentario o inactivo 5.000 – 7.499 puntos: poco activo 7.500 – 9.999 puntos: algo activo 10.000 – 12.499 puntos: activo ≥ 12.500 puntos: altamente activo	Cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física).
Autopercepción de rendimiento académico	La autopercepción del rendimiento académico se refiere a la manera en que los estudiantes valoran su desempeño dentro del ámbito universitario, en el cual se considera aspectos como sus habilidades, capacidades, logros, dificultades y resultados obtenidos.	Variable cualitativa	5–12 puntos; baja percepción de rendimiento académico 13–18 puntos: percepción media 19–25 puntos: alta percepción	Cuestionario MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire)

6 Metodología

6.1 Enfoque y diseño metodológico

El presente estudio fue de tipo descriptivo, transversal y observacional.

6.2 Población Universo

La población total estuvo constituida por todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud legalmente matriculados en el periodo de septiembre del 2025 a mayo 2026.

6.3 Muestra

La muestra estuvo constituida por 160 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

6.4 Tipo de muestreo

Se trabajó con un muestreo a conveniencia o intencional.

6.5 Criterios de selección de la muestra

6.5.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud legalmente matriculados en el periodo septiembre del 2025 a mayo 2026.

6.5.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes embarazadas y en periodo de lactancia.
- Estudiantes que se encuentren con la ingesta de fármacos automedicados o bajo prescripción médica.
- Estudiantes con condiciones médicas diagnosticadas que influyen en su dieta y nivel de estrés (enfermedades gastrointestinales, trastornos psicológicos).

6.6 Variables

- Estilo de vida
- Actividad física
- Autopercepción del rendimiento académico

6.7 Métodos y técnicas de recolección de datos

- La técnica que se utilizó fue la aplicación de encuesta en formato digital.
- Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios de:
 - **FANTÁSTICO:** Es un instrumento validado que puede ser utilizado por profesionales de la salud para evaluar el estilo de vida de los individuos. Su aplicación contribuye a determinar varios comportamientos y hábitos relacionados con la salud, de modo que proporciona una valoración integral del estilo de vida de los participantes. El instrumento está conformado por 25 preguntas, distribuidas en varios dominios, cuyos nombres corresponden a las iniciales que conforman la palabra “FANTÁSTICO”. Estos dominios comprenden: F (familia y amigos), A (asociatividad y actividad física), N (nutrición), T (tabaco), A (alcohol y otras drogas), S (sueño y estrés), T (trabajo y tipo de personalidad), I (introspección), C (control de salud y conducta sexual) y O (otras conductas). En este sentido, el cuestionario resulta de utilidad para evaluar los hábitos y comportamientos de los estudiantes, de modo que facilita determinar la presencia de conductas favorables para la salud o aquellas que podrían representar factores de riesgo (31,32), (anexo 1).
 - **IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física):** Es un instrumento utilizado para evaluar el nivel de actividad física de una población. Se caracteriza por ser de fácil aplicación y facilita recopilar información sobre las actividades físicas realizadas por los participantes durante un periodo determinado. El cuestionario considera actividades de varias intensidades, como aquellas de

intensidad vigorosa y moderada, además del tiempo destinado a caminar y permanecer sentado. A partir de la información obtenida, es posible determinar y clasificar el nivel de actividad física de la población estudiada, de modo, que facilita identificar niveles bajo, moderado o alto de actividad física, de acuerdo con los criterios establecidos por el instrumento (33,34), (anexo 2).

- **MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire)**
versión corta: Es un cuestionario diseñado para evaluar la motivación y las estrategias de aprendizaje que emplean los estudiantes durante su proceso educativo. Su aplicación ayuda a conocer cómo los estudiantes autoperciben su rendimiento académico, así como las estrategias que utilizan para afrontar y resolver las dificultades u obstáculos que pueden presentarse durante su aprendizaje. (35,36), (anexo 3).

6.8 Análisis de la información

El procesamiento y análisis de la información se realizó con el uso del paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 27. De acuerdo con la naturaleza de las variables, se llevó a cabo un análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias y porcentajes. Además, se aplicó la prueba de chi-cuadrado, en el cual se consideró un valor de $p < 0,05$ como estadísticamente significativo, para determinar las diferencias entre género y carrera.

7 Presentación de resultados

Tabla 1.
Distribución porcentual de los investigados según género

Género	n	%
Masculino	49	30,6
Femenino	111	69,4
Total	160	100,0

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 1.

De acuerdo con la distribución porcentual según género, se puede observar que el mayor porcentaje de investigados pertenecen al género femenino, de modo que reflejó un 69,4%. Mientras que el 30,6% corresponde al género masculino.

Tabla 2.
Distribución porcentual de los investigados según carrera

Carreras	n	%
Enfermería	19	11,9
Fisioterapia	42	26,3
Medicina	44	27,5
Nutrición y dietética	31	19,4
Odontología	24	15,0
Total	160	100,0

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 2.

En el gráfico 2 se puede visualizar las carreras a las que pertenecen los estudiantes investigados. En este sentido se reflejó que mayor porcentaje de participantes fueron de medicina (27,5%). Seguido de fisioterapia (26,3%). Mientras que el menor porcentaje corresponde a enfermería (11,9).

Tabla 3.
Distribución de los investigados según edad

Edad	Distribución
N	160
Mínimo	17
Máximo	41
Media	21,9
Desviación estándar	3,4
Fuente: Encuestas de investigación	

Interpretación tabla 3

En relación con la edad de los participantes, se refleja que la media fue de 21,9±3,4 años, con un rango mínimo de 17 y un máximo de 41. Encontrándose la población de estudio en una edad adulta joven.

Tabla 4.
Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de estilo de vida según género

Diagnóstico de vida	estilo	Masculino		Femenino		Total		Valor de p
		n	%	n	%	n	%	
Existe peligro		0	0,0	1	0,6	1	0,6	0,40
Malo		8	5,0	11	6,9	19	11,9	
Regular		14	8,7	45	28,1	59	36,8	
Bueno		24	15,0	51	31,8	75	46,8	
Excelente		3	1,9	3	1,9	6	3,7	
Total		49	30,6	111	69,3	160	100,0	

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 4

En el gráfico 4 se muestra la distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de estilo de vida según género. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje tanto de varones (15,0%) como de mujeres (31,8%) tienen un estilo de vida bueno, sin embargo, un menor porcentaje presenta un estilo de vida excelente. Al realizar la correlación entre el estilo de vida y género, se evidencia que el género no influye en el estilo de vida de los investigados, ya que el valor de p fue $>0,05$.

Tabla 5.
Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de actividad física según género

Diagnóstico actividad física	Masculino		Femenino		Total		Valor de p
	n	%	n	%	n	%	
Sedentario	38	23,7	101	63,1	139	86,9	0,24
Poco activo	5	3,1	5	3,1	10	6,3	
Algo activo	3	1,9	2	1,2	5	3,1	
Activo	3	1,9	3	1,9	6	3,8	
Total	49	30,6	111	69,3	160	100,0	

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 5

En el gráfico 5 se muestra la distribución porcentual de la población investigada de acuerdo con el diagnóstico del nivel de actividad física según el género. Los resultados evidencian que la categoría de actividad física sedentaria predomina en ambos géneros, lo cual representa el 23,7 % de los varones y el 63,1 % de las mujeres. Por el contrario, la categoría de actividad física algo activa registra los porcentajes más bajos en la población estudiada. Al realizar la correlación entre la actividad física y género, se evidencia que el género no influye en la actividad física de los investigados, ya que el valor de $p > 0,05$.

Tabla 6.
Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de autopercepción del rendimiento académico según género

Diagnóstico autopercepción de rendimiento académico	Masculino		Femenino		Total		Valor de p
	n	%	n	%	n	%	
Baja percepción	1	0,6	4	2,5	5	3,1	0,86
Percepción media	2	1,2	4	2,5	6	3,8	
Alta percepción	46	29	103	64	149	93	
Total	49	31	111	69	160	100,0	

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 6

En el gráfico 6, la distribución porcentual de la población investigada de acuerdo con la autopercepción del rendimiento académico según el género. Los resultados destacan un predominio de la alta autopercepción del rendimiento académico en ambos géneros, de modo que alcanzó el 28,7 % en los varones y el 64,3 % en las mujeres. Por otro lado, la baja autopercepción corresponde a la categoría con menor frecuencia en la población estudiada. Al realizar la correlación entre la autopercepción del rendimiento académico y género, se evidencia que el género no influye en la autopercepción del rendimiento académico de los investigados, ya que el valor de p fue $>0,05$.

Tabla 7.
Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de estilo de vida según carrera

Diagnóstico estilo de vida	Nutrición y Odontología												Valor de p
	Enfermería		Fisioterapia		Medicina		y dietética		Odontología		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Existe peligro	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,6	1	0,6	0,06
Malo	4	2,5	4	2,5	9	5,6	0	0	2	1,3	19	11,9	
Regular	9	5,6	19	11,9	13	8,1	9	5,6	9	5,6	59	36,9	
Bueno	4	2,5	18	11,3	21	13,1	20	12,5	12	7,5	75	46,9	
Excelente	2	1,3	1	0,6	1	0,6	2	1,3	0	0	6	3,8	
Total	19	11,9	42	26,3	44	27,5	31	19,4	24	15	160	100	

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 7

El gráfico 7 muestra la distribución porcentual del diagnóstico del estilo de vida según la carrera. Se presenta que la categoría bueno presenta la mayor proporción de estudiantes, destacándose Nutrición y Dietética (13,1 %), seguida de Medicina (12,5 %) y Fisioterapia (11,3 %). Por el contrario, la categoría de Existe peligro registra la menor frecuencia, observándose únicamente un 0,6 % en Odontología y ausencia de casos en las demás carreras. Al realizar la correlación entre el estilo de vida y carrera, se evidencia que la carrera no influye en el estilo de vida de los investigados, ya que el valor de p fue $>0,05$.

Tabla 8.
Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de actividad física según carrera

Diagnóstico actividad física	Enfermería		Fisioterapia		Medicina		Nutrición y dietética		Odontología		Total		Valor de p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sedentario	18	11,3	37	23,2	38	23,8	22	13,8	24	15,0	139	86,9	0,07
Poco activo	1	0,6	5	3,1	1	0,6	3	1,9	0	0,0	10	6,3	
Algo activo	0	0,0	0	0,0	3	1,9	2	1,3	0	0,0	5	3,1	
Activo	0	0,0	0	0,0	2	1,3	4	2,5	0	0,0	6	3,8	
Total	19	11,9	42	26,3	44	27,5	31	19,4	24	15,0	160	100,0	

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 8

El gráfico 8 refleja la distribución porcentual del diagnóstico de actividad física según la carrera. Se evidencia que la categoría de sedentario obtiene la mayor proporción de estudiantes en todas las carreras, destacándose Medicina (23,8 %), seguida de Fisioterapia (23,2). Sin embargo, la categoría de activo registra la menor frecuencia, observándose únicamente un 2,5 % en Nutrición y Dietética y un 1,3 % en Medicina. Al realizar la correlación entre la actividad física y carrera, se evidencia que la carrera no influye en la actividad física de los investigados, ya que el valor de p fue $>0,05$.

Tabla 9.
Distribución porcentual de la población investigada según diagnóstico de autopercepción del rendimiento académico según carrera

Diagnóstico autopercepción del rendimiento académico	Nutrición y dietética												Valor de p
	Enfermería		Fisioterapia		Medicina		Odontología		Total				
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	
Baja percepción	0	0,0	1	0,6	2	1,3	2	1,3	0	0,0	5	3,1	0,22
Percepción media	0	0,0	0	0,0	3	1,9	3	1,9	0	0,0	6	3,8	
Alta percepción	19	11,9	41	25,7	39	24,4	26	16,3	24	15,0	149	93,1	
Total	19	11,9	42	26,3	44	27,5	31	19,4	24	15,0	160	100,0	

Fuente: Encuestas de investigación

Interpretación tabla 9

El gráfico 9 destaca la distribución porcentual del diagnóstico del estilo de vida según la carrera. Se observa que la alta percepción predomina en todas las carreras, en el cual se destacó Fisioterapia (25,7%), seguida de Medicina (24,4%), Nutrición y Dietética (16,3%), Odontología (15,0%) y Enfermería (11,9%). Al realizar la correlación entre la autopercepción del rendimiento académico y carrera, se evidencia que la carrera no influye en la autopercepción del rendimiento académico de los investigados, ya que el valor de p fue $>0,05$.

8 Conclusiones

- Mediante la utilización del cuestionario FANTÁSTICO se estableció el estilo de vida de los universitarios investigados, el cual predomina tanto en varones (15,0%) como en mujeres (31,8%) un estilo de vida bueno. Al comparar el estilo de vida según las carreras de las que provenían los estudiantes, se identificó igualmente un estilo de vida bueno de los estudiantes provenientes de las carreras de nutrición y Dietética (13,1 %), seguida de Medicina (12,5 %) y Fisioterapia (11,3 %).
- La evaluación del nivel de actividad física mediante el cuestionario IPAQ mostró que la categoría de actividad física sedentaria fue la más frecuente en ambos géneros, en e un 23,7 % en los hombres y un 63,1 % en las mujeres. Al analizar este indicador según la carrera de los estudiantes, también se observó un predominio de la actividad física sedentaria en todas las carreras, es Medicina la que presentó el mayor porcentaje (23,8 %), seguida de Fisioterapia (23,2 %).
- La evaluación de la autopercepción del rendimiento académico mediante la versión corta del cuestionario MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire) evidenció un predominio de la categoría de alta autopercepción en la población estudiada, de modo que alcanzó el 28,7 % en los hombres y el 64,3 % en las mujeres. Al analizar según la carrera de los estudiantes, también se obtuvo que la alta autopercepción del rendimiento académico fue la categoría más alta en todas las carreras, es Fisioterapia la que proporcionó el mayor porcentaje (25,7 %), seguida de Medicina (24,4 %), Nutrición y Dietética (16,3 %), Odontología (15,0 %) y Enfermería (11,9 %).

9 Recomendaciones

1. Se recomienda desarrollar actividades educativas dirigidas a los estudiantes, en las cuales se enfatice la importancia de mantener una alimentación adecuada y equilibrada, una correcta hidratación, períodos suficientes de descanso y estrategias apropiadas para el manejo del estrés, con el propósito de favorecer el mantenimiento de un estilo de vida saludable.
2. Se sugiere que los estudiantes prioricen una alimentación saludable, variada y equilibrada, con inclusión de alimentos de los distintos grupos y reducción del consumo de productos ultraprocesados, debido a que su ingesta frecuente afecta de forma desfavorable la salud y dificulta el adecuado desarrollo de las actividades académicas.
3. Se propone incorporar la práctica regular de actividad física como parte de la rutina diaria de los estudiantes, con el propósito de consolidarla como un hábito que contribuya a reducir el sedentarismo, mejorar el bienestar físico y mental y favorecer un adecuado desempeño en las actividades académicas.
4. Se aconseja establecer y mantener una rutina adecuada de sueño y descanso mediante horarios regulares que faciliten un período suficiente de recuperación, debido a que esta práctica favorece la concentración, la memoria, el aprendizaje y el funcionamiento cognitivo, con efectos beneficiosos sobre el desempeño en las actividades académicas y cotidianas.
5. Se plantea promover la práctica de ejercicios de meditación, técnicas de relajación y actividades deportivas o de esparcimiento como estrategias para el manejo del estrés, acciones que contribuyen al bienestar emocional y favorecen una percepción favorable de las capacidades y del rendimiento académico.
6. Se propone establecer períodos de descanso y pausas activas durante las jornadas académicas prolongadas, con el propósito de prevenir el agotamiento y la sobrecarga de los estudiantes, además de incluir en estos espacios caminatas, estiramientos o ejercicios de movilidad

orientados a reducir los períodos prolongados de sedentarismo y favorecer el bienestar físico.

7. Se recomienda establecer una rutina diaria equilibrada que facilite la organización y distribución adecuada de las actividades académicas, el descanso, la alimentación y la práctica de actividad física, con el propósito de favorecer un equilibrio adecuado entre las responsabilidades universitarias y el cuidado de la salud.

10 Bibliografía

1. Colque Durand AD. Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: una revisión actualizada. *Rev Fac Med Hum.* 2023;23(4):117-128. doi:10.25176/RFMH.v23i4.6030.
2. Montalt García S, Garcia-Massó X, Monfort Torres G. Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Retos.* 2023;49:1027-1037. doi:10.47197/retos.v49.97045.
3. Teuber M, Leyhr D, Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal daily-level study. *BMC Public Health.* 2024;24:598. doi:10.1186/s12889-024-18082-z.
4. Vallejo AG, Alguacil Jiménez M. Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos.* 2022;46:120-128. doi:10.47197/retos.v46.93496.
5. Brown CEB, Richardson K, Halil-Pizzirani B, et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health.* 2024;24:418. doi:10.1186/s12889-023-17621-4.
6. Rosales-Ricardo Y, Cáceres-Manzano V. Effects of physical exercise on academic performance in university students: a systematic review. *Health Prof Educ.* 2024;10(3):4. doi:10.55890/2452-3011.1174.
7. Herazo Beltran Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la

salud en estudiantes universitarios. Retos. 2020;38:547-551. doi:10.47197/retos.v38i38.72871.

8. Barreno-Freire S, Haro-Jácome O, Martínez-Benítez J, Borja-Naranjo G. Análisis de factores determinantes en el rendimiento académico del estudiantado de la Facultad de Filosofía-Universidad Central del Ecuador. Rev Cátedra. 2022;5(2):75-97. doi:10.29166/catedra.v5i2.3552.

9. Zumárraga-Espinosa M, Cevallos-Pozo G. Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. Alteridad. 2022;17(2):277-290. doi:10.17163/alt.v17n2.2022.08.

10. Sanchez Leon AF. Self-concept and academic performance of university students. Univ Cienc Tecnol. 2023;27(118):61-68. doi:10.47460/uct.v27i118.687.

11. Chalco Salinas AS, Pino Vela JA, Valarezo Guzmán EG. ¿Cómo afecta el alcohol a mi rendimiento académico?: la autopercepción de adolescentes ecuatorianos. Rev Cient Arbitr Cienc Soc Trab Soc Tejedora. 2024;7(17):369-382. doi:10.56124/tj.v7i16.022.

12. Muñoz Alcívar , M. L., Costa Cordero, A. G., Olmedo Cagua, N. C., Bravo Anzules, D. R., & Solís Vera, A. C. (2025). La autoestima y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año de educación básica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(1), 1587-1602. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15921

13. Betancourt Jimbo CDR, Valdiviezo Maygua MA. Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios. Rev Cubana Reumatol. 2023;26. Disponible en: <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1247>

14. Verdugo Guamán ME, Cabrera Ortiz F, Cabrera Tenecela HP, Escudero Durán ML. Factores que inciden en el rendimiento académico en los primeros años de los estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador. Rev Andina Educ. 2023;6(2):006210. doi:10.32719/26312816.2022.6.2.10.

15. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios: una aplicación del instrumento FANTÁSTICO. *Rev Activ Fís Deporte*. 2019;6(1):87-108.
16. Yaguachi R, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2024;44(1). doi:10.12873/441yaguachi.
17. Endo Collazos N, Mayor Obregón TA, Correa Pepicano MA, Cruz Mosquera FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm Investiga*. 2021;6(4):12-18. doi:10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021.
18. Bustamante Ara N, Russell J, Godoy Cumillaf A, Merellano Navarro E, Uribe N. Academic performance, physical activity, sleep and gender in university students during the pandemic-2020. *Cult Cienc Deporte*. 2022;17(53).
19. Yaguachi Alarcón RA, Poveda Llor CL, Altamirano Morán NA, Armijo Valverde KG, Solorzano Ibarra NF, González García WA, et al. Estilos de vida y su influencia en la composición corporal de estudiantes universitarios. *Retos*. 2024;61:1635-1643. doi:10.47197/retos.v61.110934.
20. Rodríguez-Torres ÁF, Marín-Marín JA, López-Belmonte J, Pozo-Sánchez S. Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. *Retos*. 2024;54:279-288. doi:10.47197/retos.v54.103479.
21. Fernández Vélez YE, Caballero Torres AE. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Rev San Gregorio*. 2023;1(53):97-126. doi:10.36097/rsan.v1i53.2435.
22. León-Reyes B, Arguello Nuñez L, Roque Herrera Y, Cresp-Barria M, Souza-Lima J, Galeano Rojas DA. Motivos para practicar actividad física en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Retos*. 2025;62:1-9. doi:10.47197/retos.v62.107708.

23. Guerrero Montoya LR, León Salazar A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Educere*. 2010;14(49):287-295.
24. Brivio F, Viganò A, Paterna A, Palena N, Greco A. Narrative review and analysis of the use of “lifestyle” in health psychology. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(5):4427. doi:10.3390/ijerph20054427.
25. Quinde-Zambrano LF, Heredia-Arias GJ, Correa-Burgos JA. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: análisis en función del género. *Portal Cienc*. 2024;5(2):181-191.
26. Palma-Leal X, Costa-Rodríguez C, Barranco-Ruiz Y, Hernández-Jaña S, Rodríguez-Rodríguez F. Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *J Mov Health*. 2022;19(2). doi:10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161.
27. Sánchez-Zafra M, Cachón-Zagalaz J, Sanabrias-Moreno D, Lara-Sánchez AJ, Shmatkov D, Zagalaz-Sánchez ML. Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *J Sport Health Res*. 2022;14(1):135.
28. Constitución de la República del Ecuador. Quito: Tribunal Constitucional del Ecuador; 2008. Registro Oficial No. 449.
29. Ley Orgánica de Salud. Quito: Ministerio de Salud Pública; 2012 [citado 19 ago 2026]. Disponible en: http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf
30. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Quito: Asamblea Nacional del Ecuador; 2010. Art. 3:11-81.
31. Murillo-Llorente MT, Brito-Gallego R, Alcalá-Dávalos ML, Legidos-García ME, Pérez-Murillo J, Pérez-Bermejo M. The validity and reliability of the

FANTASTIC questionnaire for nutritional and lifestyle studies in university students. *Nutrients*. 2022;14(16):3328. doi:10.3390/nu14163328.

32. Betancurth Loaiza DP, Vélez Álvarez C, Jurado Vargas L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Rev Salud Uninorte*. 2015;31(2):214-227.

33. Palma-Leal X, Costa-Rodríguez C, Barranco-Ruiz Y, Hernández-Jaña S, Rodríguez-Rodríguez F. Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *J Mov Health*. 2022;19(2). doi:10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161.

34. Barrera R. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Eur J Occup Health Nurs*. 2017;7(2):49-54.

35. Soemantri D, McColl G, Dodds A. Measuring medical students' reflection on their learning: modification and validation of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *BMC Med Educ*. 2018;18(1):274. doi:10.1186/s12909-018-1384-y.

36. Pintrich PR. A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). Ann Arbor (MI): University of Michigan; 1991.

11 Anexos

ANEXO 1



Facultad de Ciencias
de la Salud



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



CUESTIONARIO FANTÁSTICO

1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

2. Yo doy y recibo cariño

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

3. Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras)

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

4. Yo hago ejercicio al menos por 20 minutos (correr, caminar rápido)

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

5. Mi alimentación es balanceada

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)

- Casi nunca (0 puntos)

6. A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa

- Nunca (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Siempre (0 puntos)

7. Estoy pasado a peso ideal

- 0 a 4 kilos de más (2 puntos)
- 5 a 8 kilos de más (1 puntos)
- Más de 8 kilos (0 puntos)

8. Yo fumo cigarrillos

- Nunca (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Siempre (0 puntos)

9. Generalmente fumo __ cigarrillos por día:

- Ninguno (2 puntos)
- De 0 a 10 (1 puntos)
- Más de 10 (0 puntos)

10. Mi número promedio de tragos por semana es de:

- 0 a 7 tragos (2 puntos)
- 8 a 12 tragos (1 puntos)
- Más de 12 tragos (0 puntos)

11. Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión

- Nunca (2 puntos)
- Ocasionalmente (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

12. Manejo el auto después de beber alcohol

- Nunca (2 puntos)
- Rara vez (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

13. Duermo bien y me siento descansado

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

14. Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

15. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

16. Parece que ando acelerado

- Casi nunca (2 puntos)
- Algunas veces (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

17. Me siento enojado o agresivo

- Casi nunca (2 puntos)
- Algunas veces (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

18. Yo soy pensador positivo u optimista

- A menudo (2 puntos)
- Algunas veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

19. Yo me siento tenso o apretado

- Casi nunca (2 puntos)
- Algunas veces (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

20. Yo me siento deprimido o triste

- Casi nunca (2 puntos)
- Algunas veces (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

21. Uso siempre el cinturón de seguridad

- Siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Nunca (0 puntos)

22. Yo me siento satisfecho con mis actividades o mi trabajo

- Casi siempre (2 puntos)
- A veces (1 puntos)
- Casi nunca (0 puntos)

23. Uso drogas como marihuana o cocaína

- Nunca (2 puntos)
- Ocasionalmente (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

24. Uso excesivamente medicamentos que me indican o sin receta médica

- Nunca (2 puntos)
- Ocasionalmente (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

25. Uso café, té o bebidas cola que tienen cafeína

- Nunca (2 puntos)
- Ocasionalmente (1 puntos)
- A menudo (0 puntos)

ANEXO 2



Facultad de Ciencias
de la Salud



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



Nutrición Y Dietética

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ninguno

2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

- 10
- 20
- 30
- 45
- 1 hora
- 1 hora 15 minutos
- 1 hora 30 minutos
- No realiza

3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluye caminar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ninguno

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

- 10
- 20
- 30
- 45
- 1 hora
- 1 hora 15 minutos
- 1 hora 30 minutos
- No realiza

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ninguno

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total pasó sentado durante un día hábil?

ANEXO 3

CUESTIONARIO MSLQ (MOTIVATED STRATEGIES FOR LEARNING QUESTIONNAIRE)

ESCALA DE AUTOPERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO (VERSIÓN BREVE, VALIDADA EN UNIVERSITARIOS HISPANOS)

	Escala				
Dimensiones	1	2	3	4	5
Motivación intrínseca					
Cuando estoy en clase, prefiero material que realmente sea un reto para poder aprender cosas nuevas					
Cuando estoy en clase, prefiero material que despierte mi curiosidad, aunque sea difícil de aprender					
Cuando estoy en clase, prefiero entender los contenidos de la mejor forma posible					
Cuando estoy en clase, prefiero realizar tareas en las que pueda aprender, aunque no garanticen una buena nota					
Motivación extrínseca					
Cuando estoy en clase, prefiero obtener una buena nota porque es algo muy satisfactorio para mí					

	Escala				
Dimensiones	1	2	3	4	5
Cuando estoy en clase, prefiero esforzarme para mejorar el promedio de mis notas					
Cuando estoy en clase, prefiero obtener mejores calificaciones que la mayoría de los otros estudiantes					
Cuando estoy en clase, prefiero hacerlo bien para demostrar mis habilidades a mi entorno					

ANEXO 4

CARTA DE AUTORIZACIÓN EMITIDA POR LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



CARRERAS:
Medicina
Enfermería
Odontología
Nutrición y Dietética
Fisioterapia

DECANATO



PBX: 3804600
Ext. 1801-1802
www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671
Guayaquil-Ecuador

DFCS-517-2025
Guayaquil, 21 de octubre de 2025

Señorita
Romina Anahí Terreros Ponce,
Estudiante Carrera de Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud
En su despacho

De mis consideraciones:

Por medio de la presente le comunico que el Sr. Rector de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, ha autorizado el permiso correspondiente para que pueda realizar la encuesta a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud del semestre B 2025, información que le servirá para llevar a cabo su trabajo de titulación denominado "Estilos de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de la Salud, de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026".

Sin otro particular, quedo de usted

Atentamente,

Dr. José Luis Jouvin Martillo, Mgs.
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Selch/.

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Terreros Ponce Romina Anahí**, con C.C: **0706818002**, autora del trabajo de titulación: **Estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición y Dietética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 25 de agosto del 2026

f. _____

Nombre: **Terreros Ponce Romina Anahí**

C.C: **0706818002**



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA:	Estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Católica Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026		
AUTOR(ES)	Romina Anahí Terreros Ponce		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Dra. Ruth Adriana Yaguachi Alarcón		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias de la Salud		
CARRERA:	Nutrición y Dietética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición y Dietética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	25 de agosto del 2026	No. DE PÁGINAS:	70
ÁREAS TEMÁTICAS:	Nutrición y Dietética		
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	Estilo de vida; actividad física; rendimiento académico; estudiantes; autopercepción.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras): Introducción: Los estudiantes universitarios enfrentan altas exigencias académicas las cuales influyen en su bienestar. Factores como el estilo de vida, actividad física y autopercepción del rendimiento académico son esenciales para promover comportamientos beneficiosos para la salud. Objetivo: Determinar el estilo de vida, nivel de actividad física y autopercepción del rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil en el periodo septiembre 2025- mayo 2026. Metodología: Estudio de tipo descriptivo, transversal, y observacional. Se aplicaron 3 cuestionarios validados FANTÁSTICO, IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física), MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire) versión corta. Resultados: Dentro de la investigación predominaron los patrones de estilo de vida bueno, sedentarismo y alta autopercepción del rendimiento académico, tanto en género como en carrera. Conclusión: Se obtuvo que los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud poseen un estilo de vida bueno, no realizan actividad física y se autoperceben con un alto rendimiento académico.			
ADJUNTO PDF:	☒ SI	☐ NO	
CONTACTO AUTOR/ES:	CON	Teléfono:	E-mail: romina.terreros01@cu.ucsq.edu.ec
CONTACTO INSTITUCIÓN (COORDINADOR PROCESO UTE):	CON LA DEL	Nombre: Carlos Poveda Loor	
		Teléfono:	
		E-mail: carlos.poveda@cu.ucsq.edu.ec	
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			