

Capítulo 5

Prácticas y significados cotidianos de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: un estudio cualitativo

Jimmy Nelson Paricahua Peralta, Alhi Jordan Herrera Osorio, Libertad Velasquez Giersch, Kandy Karol Urbina Vizcarra

Paricahua Peralta, J. N., Herrera Osorio, A. J., Velasquez Giersch, L., & Urbina Vizcarra, K. K. (2026). Prácticas y significados cotidianos de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: un estudio cualitativo. En G. Barreno, (Coord), *Saberes en ejercicio, Desarrollos transdisciplinarios en salud desde territorios latinoamericanos (Volumen II)*, (pp. 94-116). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.432.c937>



05

Prácticas y significados cotidianos de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: un estudio cualitativo

Resumen

La investigación estuvo centralizada en los estilos de vida de los alumnos en educación superior, que son un elemento crucial para su bienestar, además de afectar su desempeño académico y sus perspectivas laborales futuras. Asimismo, los estudiantes tienden a desarrollar rutinas poco sanas lo que tiene un efecto adverso en su salud general. Analizar la percepción estudiantil acerca de los estilos de vida saludables y perjudiciales, identificando sus prácticas cotidianas, problemas de riesgo y consecuencias percibidas. Se realizó una investigación cualitativa, de enfoque descriptivo e interpretativo, bajo un diseño fenomenológico. Se aplicó una guía de entrevista semiestructuradas a estudiantes mujeres y hombres de una universidad pública, organizando las respuestas en categorías temáticas vinculadas a la concepción de vida saludable, acciones beneficiosas, prácticas desfavorecedoras y problemas asociados. El análisis se realizó mediante codificación de las respuestas, así como la triangulación de fuentes. Los estudiantes tienen una concepción clara de estilo de vida saludable. Entre las prácticas favorecedoras identifican el ejercicio, la buena alimentación y el sueño reparador; mientras que los hábitos perjudiciales más frecuentes son el consumo de comida chatarra, bebidas alcohólicas, falta de sueño y sedentarismo, pudiendo desencadenar enfermedades, asimismo, las condiciones académicas generan la adopción de hábitos perjudiciales. Los hallazgos muestran que los universitarios poseen claridad conceptual respecto a los estilos de vida saludables, pero enfrentan dificultades para sostenerlos. Se recomienda implementar programas universitarios de promoción de la salud a fin de consolidar hábitos saludables en una etapa crucial del desarrollo.

Palabras clave: Salud estudiantil; rutina académica; hábito saludable; hábito perjudicial; rendimiento académico.

Introducción

La noción de estilo de vida ha cambiado a lo largo del tiempo, transitando de ser visto solo como un conjunto de hábitos conductuales repetidos en las personas (Sánchez & Luna, 2015) a ser comprendido como un constructo multidimensional que incluye formas de actuar, valores, actitudes y circunstancias sociales que impactan la salud (Calpa et al., 2019; Lara et al., 2019). Desde este ángulo, los estilos de vida pueden funcionar como elementos protectores o, en contraposición, como elementos de riesgo que predisponen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y a un empeoramiento de la calidad de vida (Vila et al., 2021; Benavides et al., 2022).

En el contexto universitario, se ha mencionado con frecuencia que los estudiantes suelen exhibir estilos de vida perjudiciales, marcados por una dieta inadecuada, inactividad física, ingesta de alcohol, además de una mala gestión del estrés. Por ejemplo, Cervantes et al. (2020), hallaron que el 46,4% de los universitarios analizados mantenía un estilo de vida poco saludable; Espinoza & Vanegas (2020), mencionaron que el 60% mostraba un estilo de vida inadecuado, mientras que Montenegro & Ruíz (2020), detectaron que el 81% de los estudiantes tenía hábitos no saludables. Resultados parecidos fueron encontrados por Palomino et al. (2021), quienes descubrieron que el 85,9% de los estudiantes poseía un estilo de vida moderadamente saludable.

La esfera física como mental tienden a ser la más perjudicadas, con escasos niveles de actividad física y hábitos alimenticios inapropiados. Cedillo et al. (2017), indicaron que el 40% de los estudiantes universitarios no practica actividad física y que el 20% muestra problemas en el uso de sustancias como tabaco o drogas. De igual forma, Mogollón et al. (2020), notaron que el 81,2% mostraba escaso cuidado en los hábitos de ejercicio, mientras que Solera & Gamero (2019), descubrieron que el 30% tenía hábitos nutricionales inadecuados. Estas conductas suelen agravarse debido a la presión académica, el estrés y la desorganización del tiempo, aspectos propios de la etapa universitaria (Canova et al., 2018).

Además, otros estudios resaltan restricciones en el ámbito social, educativo y familiar de los estudiantes. Serna et al. (2022), hallaron que el 23,2% indicó algún tipo de disfunción familiar, mientras que Charry & Cabrera (2021), mencionaron que el 41% expresó no pasar tiempo con amigos ni familiares. En el ámbito académico, Callejas (2016), descubrió que el 75% de los estudiantes no mantenía un estudio regular, lo que restringe el balance entre las obligaciones educativas y la adquisición de hábitos saludables. Estos antecedentes indican que el estilo de vida en la universidad debe ser evaluado desde una óptica sistemática, que incluya aspectos físicos, sociales, éticos y familiares. En este contexto, la cuestión es que, a pesar de los numerosos estudios llevados a cabo en diferentes entornos, los hábitos de vida de los estudiantes universitarios siguen destacándose por la existencia de comportamientos poco saludables que impactan su bienestar físico, mental y social. Además, en la gran parte de las situaciones, estas conductas se establecen en la juventud y suelen persistir en la adultez, ocasionando peligros duraderos para la salud pública. En la ciudad de Puerto Maldonado dentro de la Amazonía peruana, es donde los elementos socioculturales, económicos y ambientales afectan en las costumbres de los estudiantes, por tanto, el asunto toma importancia que merece ser analizada.

La razón de este estudio se basa en la necesidad de entender la manera en que los universitarios perciben y llevan un cabo de vida saludable en el contexto universitario. La información producida permitió comprender las fortalezas y debilidades en los hábitos diarios de esta población en específico, así como la necesidad de la implementación de programas en la institución de promoción de la salud relacionadas con las necesidades físicas, sociales, académicas y familiares de los estudiantes. Asimismo, puesto que los estudiantes de la carrera profesional de educación van a interactuar en la comunidad existe la necesidad de aprendan a fomentar hábitos saludables para permitir que la sociedad mejore.

En este contexto, la vida en la universidad representa un entorno específico donde los estudiantes lidian con diversas exigencias académicas

micas, sociales y personales que impactan sus modos de vida, como la carga académica, el estrés, la limitación en el tiempo, la vida social, así como las características del ambiente tiene que ver con la adopción de prácticas saludables (Canova Barrios et al., 2018; Charry-Méndez y Cabrera-Díaz, 2021). Así, el estilo de vida saludable no se basa únicamente en elecciones personales, sino también en las condiciones contextuales donde los estudiantes llevan a cabo su cotidianidad.

Desde un enfoque conceptual, los estilos de vida saludables abarcan un conjunto de hábitos dirigidos al bienestar global, que incluyen aspectos físicos, emocionales y sociales (Calpa-Pastas et al., 2019; Tala et al., 2020). No obstante, diferentes estudios han mostrado una incongruencia entre la información que los estudiantes tienen acerca de hábitos saludables y su implementación en la vida cotidiana (Cervantes-Rodríguez et al., 2020; Cerqueira Sousa et al., 2022). Esta diferencia evidencia que la asunción de hábitos saludables no se basa solo en la accesibilidad de información, sino en procesos más complejos relacionados con la motivación, las creencias y el entorno.

Del mismo modo, investigaciones previas han evidenciado que los estudiantes de educación superior suelen aceptar la relevancia de adoptar hábitos saludables; sin embargo, permanecen las prácticas que pueden ser nocivas para su bienestar, como el sedentarismo, la mala alimentación y la alteración de los ciclos de sueño (Cedillo-Ramírez et al., 2017; Mogollón García et al., 2020). En este contexto, se percibe una coexistencia entre la percepción del riesgo y la permanencia de hábitos no saludables, lo que indica un proceso de normalización de esas conductas en el ámbito universitario.

Aunque hay múltiples investigaciones sobre estilos de vida en estudiantes de universidades, la gran parte ha sido realizada desde perspectivas cuantitativas, enfocadas en medir variables e identificar factores relacionados. En contraste, hay una comprensión reducida desde una mirada cualitativa que facilite indagar cómo los estudiantes interpretan, significan y experimentan los estilos de vida saludables en su día a día, particularmente en contextos concretos como el peruano.

En el contexto de la educación superior en el Perú, se hace evidente la necesidad de profundizar en la comprensión de los estilos de vida de los estudiantes, considerando las particularidades socioculturales que influyen en sus prácticas y percepciones. Por tanto, el presente estudio se justifica en la necesidad de comprender cómo los estudiantes universitarios construyen y experimentan los estilos de vida saludables en su vida cotidiana, considerando tanto sus percepciones como las prácticas cotidianas que podrían establecer su aceptación. De esta manera se tuvo por objetivo analizar la percepción estudiantil acerca de los estilos de vida saludables y perjudiciales, identificando sus prácticas cotidianas, problemas de riesgo y consecuencias percibidas.

Metodología

El estudio se ejecutó en base al paradigma cualitativo, pertenece al tipo de investigación descriptiva y fenomenológica. El diseño utilizado fue no experimental-transversal, puesto que la intención fue recolectar información en un solo periodo de tiempo, con la intención de examinar y comprender las prácticas y los significados que los universitarios asignan al estilo de vida en su vida diaria.

Se consideró como unidad de análisis a los estudiantes de la carrera profesional de educación, la cual estuvo conformada por 18 informantes entrevistados, de los cuales 9 fueron mujeres y 9 hombres distribuidos en: 3 estudiantes de los primeros semestres, 3 de los semestres intermedios y 3 de los últimos semestres. Los cuales fueron seleccionados de forma intencional de acuerdo a su prioridad ante los demás actores educativos, por ser los que afrontan diariamente la rutina educativa en la vida universitaria.

Para cumplir con el objetivo de la investigación se utilizó la técnica de la entrevista semiestructurada, habiéndose elaborado una guía de entrevista, la cual se compuso por 4 preguntas abiertas, destinadas a explorar el significado que los estudiantes le asignan al concepto de estilos de vida saludable, las prácticas y acciones que podrían obstaculizarlos o beneficiarlos; así como, la apreciación de las consecuencias por una práctica de vida saludable inadecuada. El diseño del instru-

mento se orientó a permitir la manifestación totalmente libre, sincera y con respuestas profundas, por parte de los participantes del estudio.

El recojo de la información se realizó considerando los siguientes momentos: la planeación, convocatoria, la realización de las entrevistas, y el análisis del contenido de la información. Primeramente, se realizó la formulación de la guía de entrevista y su validación; seguidamente, se procedió a obtener la autorización de los participantes para realizar la aplicación de las entrevistas. Durante esta etapa se procedió a grabar las respuestas de los informantes para posteriormente transcribirlas para realzar el análisis a partir de la codificación como de la categorización.

La información recogida fue analizada en base al paradigma cualitativo descriptivo interpretativo, respetando la rigurosidad durante todo el proceso. Primeramente, las respuestas de cada una de las entrevistas se transcribieron literalmente con la finalidad de salvaguardar la veracidad de los manifestos. Seguidamente se realizó la identificación de las ideas principales con la intención de identificar el sentido y la direccionalidad de las respuestas. Terminada esta etapa se procedió a realizar la codificación con la identificación de las palabras y frases determinantes asociadas al análisis de los aspectos centrales del estudio: el estilo de vida saludable, prácticas diarias, acciones no saludables y los efectos que acarrea en la salud. Cabe precisar que la codificación se organizó en categorías temáticas como: prácticas alimenticias saludables como no saludables, actividad física, entretenimiento, bienestar emocional, apreciación acerca de las enfermedades. A continuación, para verificar la eficacia de los resultados se empleó la triangulación de fuentes, en la que se realizó la comparación de las apreciaciones entre los estudiantes mujeres y hombres de diferentes ciclos. Cabe indicar que con este procedimiento se logró evidenciar las diferencias, así como las coincidencias entre la manifestación de los participantes. Por último, se efectuó la deducción y comprensión de la significación que los estudiantes le otorgan a la concepción de estilos de vida saludable, las acciones que los dificultan o favorecen, así como las consecuencias que se producen.

Con el fin de fortalecer y garantizar la validez interna se utilizará la técnica del member checking, la cual tiene la finalidad de realizar la validación por participante, siendo específica su aplicación para estudios cualitativos. Se realizará siguiendo el siguiente procedimiento, devolver las interpretaciones o resúmenes a algunos estudiantes, tutores y al personal de la oficina de bienestar universitario con el propósito de corroborar si estas reflejan sus opiniones manifestadas y determinen si estas evidencian las barreras que afectan al estudiantado. En segundo lugar, se utilizará la técnica del peer debriefing, la cual consiste en realizar la revisión por pares. Para su realización se procederá a solicitar a investigadores la revisión crítica de los resultados preliminares para identificar su conformidad o detectar posibles sesgos.

La investigación cumplió con las normas éticas que sistematiza al enfoque cualitativo en su aplicación hacia los seres humanos. Los estudiantes universitarios decidieron participar de manera voluntaria, al haberles explicado previamente acerca de la intención del estudio, así como la índole de la entrevista, permitiendo garantizar la autonomía de los participantes a partir del consentimiento informado. Con la intención de asegurar la reserva para que cada participación se anónima se asignó a los informantes una codificación como el reguardo de las transcripciones obtenidas de la entrevista. Además, en cumplimiento con la declaración de Helsinki se previno que la contribución de los informantes no les ocasionara algún daño, por lo contrario, impulse el debate y apreciación hacia la relevancia que tienen los estilos de vida saludable. Cabe indicar que en la aplicación de las entrevistas se respetaron las posturas y condiciones de los informantes sin discriminación al género, grupo etario o semestre académico.

Resultados

Se entrevistó a 18 estudiantes universitarios de los cuales 9 fueron mujeres (*M*) y 9 varones (*H*) de la carrera de Educación, con el propósito de comprender las prácticas y significados atribuidos a los estilos de vida saludables. A partir del análisis de las entrevistas, emergieron cuatro categorías interpretativas: (I) concepción integral de la vida sa-

ludable, (2) prácticas idealizadas del autocuidado, (3) contradicciones en las prácticas cotidianas y (4) conciencia del riesgo y normalización de hábitos no saludables.

Perspectiva general del concepto de vida saludable

Los universitarios desarrollan un concepto de vida saludable que no solo estaría centralizado en los criterios físicos, sino que se enlaza con los aspectos cognitivos, sociales, así como emocionales. En relación con la noción de salud, los estudiantes la comprenden con el equilibrio entre la práctica física, la buena alimentación, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.

Por tanto, se ha confirmado que los universitarios cuentan con un discurso internalizado desarrollado acerca de cuidado personal, en el que concepciones como: la disciplina, el bienestar y equilibrio surgen recurrentemente en sus expresiones. Cabe destacar que el concepto de vida saludable, que los estudiantes poseen, se inclinaría más a la idealización puesto que no se evidencia en sus respuestas la aplicación concreta en sí de esta práctica en su vida cotidiana y más que todo se considera como una aspiración personal.

Además, en relación al género se evidencian diferencias en la conceptualización, puesto que los hombres cimientan el sentido y significado de la salud vital en el aspecto físico como el ejercicio y el aspecto funcional como la adecuada alimentación; las mujeres se inclinan a una perspectiva sistémica enlazando elementos del propio desarrollo, emocionales, así como organizacionales.

Al respecto dos participantes expresaron:

“Alimentarse bien, ejercitarse por lo menos 3 veces a la semana, leer, darse tiempo para todo aquello que te genere la sensación de bienestar para ti” (M2).

“Una forma de vivir equilibrada (diversión, trabajo, estudio) con disciplina, priorizando la salud mental, con buena alimentación y hábitos que ayuden a superarse cada día” (M6).

Por su parte, entre los varones destacaron:

“Realizar ejercicios o hacer deporte como también comer de manera saludable para que estemos sanos” (H2).

“Comer cosas sanas como verduras, frutas, jugos, tomar mucha agua y hacer deporte y ejercicios” (H4).

En síntesis, se visualiza que los universitarios vinculan la conceptualización de vida saludable la alimentación balanceada, la práctica constante del ejercicio físico, el bienestar emocional y el desarrollo de las relaciones interpersonales en la sociedad.

Creencias prácticas en el autocuidado

En cuanto a las prácticas que propician y mantienen los estilos de vida favorable con la salud, los estudiantes universitarios, aparte de los hábitos manifestados en relación a la alimentación equilibrada o la rutina física diaria, describen otros aspectos que fortalecen esta forma de vida sana como son el manejo del estrés y la calidad del sueño.

No obstante, es necesario resaltar que los estudiantes, aparte de idealizar la conceptualización de vida saludable, consideran que su práctica y representación se basa en la aplicación de normativa como lo que se “debe realizar o actuar” en lugar de ser una manifestación conductual que se ha alcanzado y se mantiene presente. Si bien es cierto, con estos hallazgos se comprueba que los universitarios tienen constituido el conocimiento acerca del autocuidado; sin embargo, no se evidencia que este aprendizaje se deba a la apropiación realizada por la constante práctica para considerarla un hábito o en mayor medida como una costumbre.

Esto se debe a que los participantes comprenden claramente el fenómeno, puesto que enlazan en su mente la noción de organización, tiempo, equilibrio y disciplina como capacidades esenciales para conseguir y mantener una vida saludable. Por tanto, los estudiantes consideran como las actividades que promocionan la salud: al periodo de sueño dentro de las 8 horas, mantener el itinerario de alimentación, mantenimiento de las relaciones interpersonales positivas y la práctica física activa.

Los estudiantes mencionaron:

“Tener un régimen alimenticio saludable, realizar deporte para cuidar tanto mi mente como mi cuerpo” (M5).

“No estresarte, mantener siempre la calma, socializar más con las personas que tu sientes que te hacen bien que te quieren y que siempre desean lo mejor para ti, hacer ejercicios físicos, tener paz mental siempre, tener una comida balanceada, leer, entre otros” (H3).

Incompatibilidades prácticas en la vida cotidiana

A pesar de que los estudiantes cuentan con la noción de prácticas saludables, estos no suelen siempre asociar esta idea a estrategias eficaces de actuación ante situaciones problemáticas que viven en su jornada académica diaria como: comer a destiempo, consumo frecuente de comida chatarra, la pésima calidad del sueño, la limitada actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas o estar expuestos a situaciones estresantes.

En relación a lo sustentado los estudiantes comentaron:

“No comer a tus horas, comer en exceso, estar tirado en la cama sin hacer nada productivo, dormir súper tarde, no compartir con tu familia más que un hola” (M6).

“El comer comidas chatarras, beber gaseosas, alcohol en exceso y el no hacer ejercicios” (H4).

Como puede apreciarse la adquisición de estas conductas no se debe a la desviación por faltar a las reglas, sino a que se han ido fortaleciendo como parte de las actividades diarias, revelando la discrepancia entre comprender las necesidades del autocuidado con las verdaderas situaciones y condiciones de la vida universitaria. Por lo que se deduce que para los estudiantes universitarios no siempre lo que consideran beneficioso para su salud será practicado de manera efectiva en su vida cotidiana.

Este argumento se fortalece con la perspectiva estudiantil de que el tránsito por la vida académica universitaria refuerza la práctica de hábitos poco saludables, debido a fenómenos relacionados con la carga horaria lectiva y no lectiva, la limitación en el tiempo o el ambiente social poco inclusivo. Estas prácticas se manifiestan en causas de riesgo para una vida saludable que direccionan a los estudiantes al sedentarismo, el desorden en la alimentación, el aumento del consumo de alcohol y los problemas relacionados con el sueño y el descanso.

Al respecto los estudiantes manifestaron:

“Consumir en exceso comida chatarra, no hacer ejercicio durante una semana, beber alcohol y la acumulación de actividades complejas y frustrantes” (M9).

“Mala higiene, consumo de sustancias ilegales, consumo de alcohol, falta de sueño, problemas mentales sin control” (H5).

La noción del riesgo ante la normalización de hábitos no saludables

Los estudiantes universitarios cuentan con un alto discernimiento de las secuelas por mantener en el tiempo una vida poco saludable, relacionando estas prácticas con el origen de malestares o enfermedades físicas como: la diabetes, obesidad e la hipertensión; así como padecimientos o problemas emocionales como: la depresión, ansiedad o el estrés.

Los estudiantes comentaron:

“Si producen, por ejemplo: - cáncer – obesidad – adicciones - depresión - inestabilidad emocional - diabetes... Etc.” (M6).

“Claro que sí, anemia, diabetes, gastritis, hígado graso, dolores de cabeza, etc.” (M7).

“Sí considero que llevar una vida no saludable provoca enfermedades... gastritis, migraña, colon irritable, déficit de atención, presión alta o baja” (H1).

Si, muchos. los malos hábitos alimenticios, estrés y la falta de realización de actividad física, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión, colesterol o diabetes, entre otras” (H3).

Sin embargo, a pesar de que el estudiantado reconoce a estas prácticas no saludables como perjudiciales para la salud, se continúan ejerciendo, habiendo llegando a normalizarlas y mantenerlas como parte de la forma y rutina diaria. Por tanto, el hecho de que los estudiantes hayan tomado conciencia de las consecuencias dañinas para la salud la práctica de estos hábitos estas no se traducen en la mejora y cambio de su conducta.

Con esta información, claramente puede evidenciarse una incongruencia puntual; por un lado, los participantes poseen información puntual acerca de la calidad de la salud, el problema estriba en convertir esa información en conductas aplicables en el contexto diario. Esto demostraría que plasmar conductas destinadas a la vida saludable en el ámbito universitario, simplemente se ha convertido en un ideal comprendido y apreciado pero difícil de materializar.

Resumen interpretativo de los resultados

Los conocimientos que poseen los estudiantes demuestran un amplio entendimiento y comprensión de lo que significa y representa la vida saludable; no obstante, este discernimiento queda relegado ám-

bito de los conceptos y aspiraciones. Por otra parte, la ruptura entre las nociones comprendidas, su aplicación en la rutina universitaria y otros aspectos propios de los estudiantes, así como del ambiente académico originan la reproducción de acciones no saludables convirtiéndose en prácticas normalizadas y aceptadas por los mismos estudiantes; además han relacionado las consecuencias de estas acciones con el origen de las afecciones crónicas y complicaciones psicológicas; sin embargo, persistiría la tendencia a los hábitos nocivos.

Discusión

En los estudiantes de educación superior el estilo de vida saludable representa una manifestación diversa que implica la interiorización de conocimientos, significados y acciones marcadas por las necesidades personales como el ambiente donde se desarrollan, y no solo por la práctica de ciertas conductas. Por lo que entender la manera en que los universitarios comprenden y direccionan su vida hacia conductas saludables proporciona información acerca del sentido como direccionan su comportamiento en la vida diaria.

Considerando los resultados identificados se ha podido comprobar que los participantes enlazan los aspectos sociales, emocionales y físicos para estructurar la noción de vida saludable. En la línea de esta afirmación Calpa et al. (2019), sostuvieron que los estilos de vida saludable representan la integración de un conjunto de acciones relacionadas entre sí direccionadas a mejorar el bienestar de las personas. Asimismo, Tala et al. (2020), resaltaron la obligación de atender la salud de los individuos, pero esta se debe dar considerando la orientación multidimensional que tiene. Cabe resaltar que en la presente investigación se ha evidenciado que la noción de salud en los estudiantes se ha establecido como una idealización, más direccionada a una aspiración que a la aplicación directa en la vida universitaria.

Por otra parte, a partir del análisis se ha identificado que los estudiantes universitarios asocian la conceptualización de vida saludable con la alimentación equilibrada, la práctica de la actividad física y la calidad del descanso, no obstante, en la práctica esta relación se que-

da en el plano tan solo del deseo. Al respecto Cervantes et al. (2020), determinaron divergencia entre la adopción de conductas reales y la comprensión del estilo de vida saludable. Asimismo, Cerqueira et al. (2022), consideraron que la aplicación de prácticas saludables en el contexto universitario no está determinada por el entendimiento o conocimiento de estos hábitos.

De esta manera se evidencia que en la vida cotidiana estudiantil la adopción de las prácticas saludables difiere del conocimiento que de estas se tenga. Esto se traduce en la manifestación que los mismos estudiantes hacen de sus prácticas cotidianas direccionadas a la baja calidad de sueño, la alimentación desbalanceada o a la ingesta de bebidas alcohólicas. Lo cual ha sido corroborado por Cedillo et al. (2017), así como Mogollón et al. (2020), en cuyos estudios determinaron la tendencia de los universitarios hacia la adquisición de hábitos que no son saludables. No obstante, al interpretar la direccionalidad que los estudiantes hacen de sus prácticas del cuidado de la salud, estas no se originan de manera aislada, puesto que serían el producto de las circunstancias que se generan en la rutina diaria de la vida universitaria. En esta dirección Canova et al. (2018), indicaron que la acogida de estilos de vida no saludables en la vida estudiantil se debería a aspectos relacionados con el manejo del estrés, la sobrecarga académica y la distribución del tiempo.

Por otro lado, los hallazgos indican que las consecuencias asociadas a las prácticas que no son saludables para la vida como los problemas psicológicos o de salud física están interiorizados en la conciencia de los estudiantes, concuerda con lo identificado por Sánchez & Luna (2025), sintetizan que la propia comunidad universitaria comprende claramente y es consciente de los riesgos que pueden ocasionar daño a su salud. Asimismo, los resultados de la investigación advierten que este conocimiento de los problemas de salud y sus consecuencias no propician un cambio en la conducta de los estudiantes, por el contrario, estos mantienen sus acciones perjudiciales, habiendo llevado a la normalización esta práctica como parte de su rutina. En relación Cahrry & Cabrera (2021), reportaron patrones de conducta que nos

saludables en la población estudiantil y que a pesar de sus efectos estos perduran en el tiempo.

Por último, los hallazgos en relación al género diferencian la manera cómo las mujeres y los hombres han consolidado la noción de estilo de vida saludable; mientras que los hombres direccionan su concepto a la actividad física y la adecuada alimentación, las mujeres cuentan con una conceptualización más sistemática combinando los aspectos planteados por los varones con elementos organizativos y emocionales. Este resultado concuerda con Pinillos et al. (2022), identificaron que las prácticas de los estilos de vida se diferencian de acuerdo al género. De esta manera, se manifiesta la heterogeneidad en la concepción de vida saludable que los estudiantes universitarios poseen de acuerdo al género. Por tanto, los hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de promover en el contexto universitario el cuidado de la salud en base a las necesidades evidenciadas por la comunidad estudiantil y que los afectan en su día a día, todo esto con el propósito de sensibilizar y promover en los universitarios la práctica de estilos saludables sin caer en la mera transmisión de información.

Conclusiones

Los estudiantes universitarios poseen una clara comprensión de lo que representa un estilo de vida sano, el cual estaría simbolizado en la combinación de aspectos sociales, emociones y físicos. Esto significa que los participantes tienen interiorizado el mensaje de cuidarse, pero lo consideran como un modelo ideal que les ayuda a entender la importancia de la salud.

Se ha evidenciado una desconexión por la diferencia entre lo que saben y lo que hacen. Entienden la importancia de practicar hábitos saludables, pero no logran ponerlos en acción en su día a día. Por tanto, vivir sanamente se focaliza como un deseo que como una práctica constante.

El ambiente universitario promueve, en los estudiantes, la elección de hábitos perjudiciales que pueden dañar su salud, debido a as-

pectos relacionados con la presión por los estudios, la manera cómo se relacionan, problemas con el estrés por la rutina diaria y el tiempo limitado afectando su autocuidado.

Los estudiantes han normalizado las costumbres nocivas para su salud, puesto que comprenden perfectamente las acciones que les puede producir daño, sin embargo, al tomar la decisión de aceptarlas y aplicarlas en su vida diaria complican la consolidación de conductas verdaderamente saludables.

Considerando las necesidades y barreras que afrontan los estudiantes en su vida académica es necesario que la política educativa de la universidad se dirija a promocionar el cuidado de la salud y a la adopción de estilos de vida saludable en el estudiantado que sean sostenibles a través de programas direccionados a gestionar el tiempo, el abordaje de los problemas emocionales como el estrés y la práctica para el fortalecimiento del cuidado de sí mismos.

Limitaciones

La investigación tiene como principal limitación el que se haya llevado a cabo exclusivamente con estudiantes de una universidad determinada, lo que limita la posibilidad de aplicar los resultados a otros contextos. De la misma manera, al ser un diseño cualitativo, los resultados se enfocan en la interpretación de opiniones y percepciones, lo que, aunque enriquece la comprensión del fenómeno, puede estar influenciado por la subjetividad de quienes informan y por el proceso de análisis en sí. Asimismo, es necesario tener en cuenta que las respuestas fueron obtenidas en un solo momento, lo que impide detectar alteraciones o cambios en los estilos de vida con el tiempo.

Líneas de investigación futuras

Con base en los hallazgos obtenidos, se sugiere llevar a cabo investigaciones de tipo mixto que integren un enfoque cualitativo junto

con herramientas cuantitativas estandarizadas, para lograr una comprensión más amplia y precisa de los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Además, es relevante extender el alcance de los estudios a distintas universidades y regiones, con el objetivo de comparar diferentes contextos y identificar patrones similares o discrepancias significativas. Otra área de interés se dirige hacia la creación y evaluación de programas educativos destinados a fomentar hábitos saludables dentro de la comunidad universitaria, permitiendo así evaluar su efectividad en plazos cortos, medios y largos.

Referencias

- Benavides Castillo, M. K., Diaz Vasquez, M. A., Diaz Manchay, R. J., & Cervera Vallejos, M. F. (2022). Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19. *ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería*, 9(1), 135-147. <https://doi.org/10.35383/cietna.v9i1.745>
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. L., & Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Callejas de Burgoa, E. (2016). Estilos de vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés. *Educación Superior*, 1(1), 31-41.
- Canova Barrios, C., Quintana Honores, M., & Álvarez Miño, L. (2018). Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica De UCES*, 23(2), 98-126.
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M. J., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 16(3).
- Cervantes-Rodríguez, M., Taxis-Irineo, A., Muñoz-Camacho, L., Méndez-Iturbide, D., & Bezares-Sarmiento, V. R. (2020). El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realidad y percepción. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 22(1), 61-69. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a05>
- Charry-Mendez, S., & Cabrera-Díaz, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una universidad pública. *Revista Ciencia Y Cuidado*, 18(2), 82-95. <https://doi.org/10.22463/17949831.2872>

- Espinoza Lara, M. L., & Vanegas López, J. (2020). Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN-Managua 2017. *Revista Torreón Universitario*, 9(26), 26-46. <https://doi.org/10.5377/torreon.v9i26.10256>
- Herazo Beltran, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*, 38, 547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A., & Bermeo, M. (2019). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*, 22(3). <https://doi.org/10.22201/fo.1870199xp.2018.22.3.68234>
- Mogollón García, F. S., Becerra Rojas, L. D., & Adolfo Ancajima Mauriola, J. S. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*, 16(75), 69-75.
- Montenegro Goenaga, A. N., & Ruíz Marín, A. (2020). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento FANTÁSTICO. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(1), 87-108. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>
- Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.

- Serna Ortega, M. I., Obando Naspiran, M. P., Sánchez Acosta, D., Pérez Sierra, S. I., & Botero Bernal, M. (2022). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición*, 21(2), 20-29. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
- Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Vila Suarez, H., Ayán, C., Gutiérrez-Santiago, A., & Cancela, J. M. (2021). Evolución de hábitos saludables en estudiantes universitarios en ciencias del deporte (Evolution of healthy habits in undergraduate students in sports sciences). *Retos*, 41, 524-532. <https://doi.org/10.47197/retos.voi41.83313>

Jimmy Nelson Paricahua Peralta

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú
<https://orcid.org/0000-0001-9399-5956>
jparicahua@unamad.edu.pe

Alhi Jordan Herrera Osorio

Investigador independiente | Cusco | Perú
<https://orcid.org/0000-0002-4383-2777>
aherrera@uandina.edu.pe

Libertad Velasquez Giersch

Investigadora independiente | Puerto Maldonado | Perú
<https://orcid.org/0000-0001-8608-269X>
lvelasquezg@uandina.edu.pe

Kandy Karol Urbina Vizcarra

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú
<https://orcid.org/0009-0009-2421-9537>
ukandy@unamad.edu.pe

Everyday Practices and Meanings of Healthy Lifestyles in University Students: A Qualitative Study

Abstract

This study focused on the lifestyles of students in higher education, which are a crucial factor in their well-being and also affect their academic performance and future career prospects. Furthermore, students tend to develop unhealthy routines, which have an adverse effect on their overall health. To analyze students' perceptions of healthy and unhealthy lifestyles, identifying their daily practices, risk factors, and perceived consequences. A qualitative study with a descriptive and interpretive approach was conducted, using a phenomenological design. A semi-structured interview guide was administered to female and male students at a public university, organizing the responses into thematic categories linked to the concept of a healthy lifestyle, beneficial actions, harmful practices, and associated problems. The analysis was conducted through coding of the responses, as well as triangulation of sources. Students have a clear conception of a healthy lifestyle. Among the beneficial practices, they identify exercise, good nutrition, and restful sleep; while the most frequent harmful habits are the consumption of junk food, alcoholic beverages, lack of sleep, and a sedentary lifestyle, which can trigger diseases. Furthermore, academic conditions lead to the adoption of harmful habits. The findings show that college students have a clear conceptual understanding of healthy lifestyles but face difficulties in maintaining them. It is recommended that university health promotion programs be implemented to reinforce healthy habits during a crucial stage of development.

Keywords: Student health; academic routine; healthy habits; unhealthy habits; academic performance.

***Práticas e significados cotidianos dos estilos de vida saudáveis em estudantes universitários:
um estudo qualitativo***

Resumo

A pesquisa concentrou-se nos estilos de vida dos alunos no ensino superior, que constituem um elemento crucial para o seu bem-estar, além de afetar seu desempenho acadêmico e suas perspectivas profissionais futuras. Da mesma forma, os estudantes tendem a desenvolver rotinas pouco saudáveis, o que tem um efeito adverso em sua saúde geral. Analisar a percepção dos estudantes acerca dos estilos de vida saudáveis e prejudiciais, identificando suas práticas cotidianas, problemas de risco e consequências percebidas. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, de abordagem descritiva e interpretativa, sob um desenho fenomenológico. Aplicou-se um roteiro de entrevista semiestruturada a estudantes mulheres e homens de uma universidade pública, organizando as respostas em categorias temáticas vinculadas à concepção de vida saudável, ações benéficas, práticas desfavoráveis e problemas associados. A análise foi realizada mediante codificação das respostas, bem como a triangulação de fontes. Os estudantes têm uma concepção clara de estilo de vida saudável. Entre as práticas favorecedoras, identificam o exercício, a boa alimentação e o sono reparador; enquanto os hábitos prejudiciais mais frequentes são o consumo de comida fast-food, bebidas alcoólicas, falta de sono e sedentarismo, podendo desencadear doenças. Ademais, as condições acadêmicas geram a adoção de hábitos prejudiciais. Os achados mostram que os universitários possuem clareza conceitual em relação aos estilos de vida saudáveis, mas enfrentam dificuldades para mantê-los. Recomenda-se implementar programas universitários de promoção da saúde a fim de consolidar hábitos saudáveis em uma etapa crucial do desenvolvimento.

Palavras-chave: Saúde estudantil; rotina acadêmica; hábito saudável; hábito prejudicial; rendimento acadêmico.