



**Educational Methods Aimed at Promoting Healthy Lifestyles
Among University Students**

**Métodos educativos orientados a impulsar estilos de vida
saludables entre universitarios**

Para citar este trabajo:

Echeverría Caranqui, J. P. (2025). Métodos educativos orientados a impulsar estilos de vida saludables entre universitarios. Imperium Académico Multidisciplinary Journal, 2(2), 1-10. <https://doi.org/10.63969/qhjqbq28>

Autores:

Jennifer Pamela Echeverría Caranqui

Universidad Estatal de Milagro

Milagro - Ecuador

peker1989@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8006-5650>

Autor de Correspondencia: Jennifer Pamela Echeverría Caranqui, peker1989@hotmail.com

RECIBIDO: 03- Marzo -2025

ACEPTADO: 17- Marzo -2025

PUBLICADO: 31-Marzo -2025



Resumen

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades cardiovasculares no transmisibles, y en este contexto, los futuros docentes de Educación Física desempeñan un rol crucial en la promoción de hábitos saludables en el ámbito educativo y comunitario. Este estudio, de enfoque cualitativo y crítico-social basado en un diseño de investigación-acción, analizó cómo la incorporación de estrategias educativas en la asignatura Metodología del Entrenamiento Deportivo Escolar influye en el desarrollo de estos hábitos en 32 estudiantes universitarios (30 hombres y 2 mujeres, entre 18 y 22 años). Utilizando triangulación metodológica mediante instrumentos de evaluación, grupos focales y diarios de campo, y siguiendo las fases de planificación, intervención, observación y evaluación según Elliot (2000), se encontró que el 60% de los participantes necesitaba modificar sus hábitos para adoptar un estilo de vida más saludable. Los grupos focales destacaron el impacto positivo de las estrategias lúdicas en la mejora de la salud y el bienestar estudiantil, subrayando la importancia de que estos futuros docentes mantengan una condición física óptima mediante actividades que potencien fuerza, agilidad, flexibilidad y coordinación. En consecuencia, la implementación de juegos predeportivos y acciones educativas promovió hábitos saludables, incluyendo una alimentación equilibrada, descanso adecuado y práctica constante de actividad física, lo que también contribuyó a optimizar el rendimiento académico.

Palabras clave: Programas formativos; Actividad física; Educación universitaria; Salud y bienestar; Conductas saludables

Abstract

Physical activity is essential for maintaining good health and preventing non-communicable cardiovascular diseases. In this context, future physical education teachers play a crucial role in promoting healthy habits in both the educational and community settings. This qualitative, critical-social study based on an action research design analyzed how the incorporation of educational strategies in the subject of School Sports Training Methodology influences the development of these habits in 32 university students (30 men and 2 women, aged 18 to 22). Using methodological triangulation through assessment instruments, focus groups, and field diaries, and following the planning, intervention, observation, and evaluation phases according to Elliot (2000), it was found that 60% of participants needed to modify their habits to adopt a healthier lifestyle. The focus groups highlighted the positive impact of recreational strategies on improving student health and well-being, emphasizing the importance of these future teachers maintaining optimal physical condition through activities that enhance strength, agility, flexibility, and coordination. Consequently, the implementation of pre-sports games and educational activities promoted healthy habits, including a balanced diet, adequate rest, and regular physical activity, which also contributed to optimizing academic performance.

Keywords: Training programs; Physical activity; University education; Health and well-being; Healthy behaviors



1. Introducción

La actividad física constituye un elemento fundamental para conservar una buena salud y prevenir enfermedades cardiovasculares no transmisibles. En este sentido, los futuros profesionales de la Educación Física tienen la responsabilidad de impulsar hábitos de vida saludables tanto en su ámbito laboral como en los centros educativos y comunidades donde se desempeñen. Estas prácticas no solo mejoran su propio bienestar, sino que también generan un impacto positivo en la salud y calidad de vida de su entorno, promoviendo estilos de vida activos y saludables en la sociedad.

Ahora bien, surge la siguiente interrogante: ¿Cómo conciben los estudiantes que cursan la asignatura de metodología del entrenamiento deportivo escolar los estilos de vida saludable? ¿La práctica diaria se ejecuta bajo este paradigma? Se ha observado que algunos estudiantes presentan ciertos sesgos en las recomendaciones emitidas por los docentes sobre cómo adoptar un estilo de vida saludable. Por lo tanto, surge el interés por describir acciones que contribuyan a mejorar esta situación.

El análisis de las dinámicas en la asignatura de metodología del entrenamiento deportivo escolar es fundamental, ya que estas actividades no solo deben promover la adopción de hábitos de vida saludables, sino también fomentar un entorno que sensibilice a los estudiantes sobre la relevancia actual de este tema. Estudios recientes destacan que integrar la actividad física en contextos naturales contribuye no solo al bienestar físico y mental, sino también a la conciencia ambiental, fortaleciendo el compromiso con la sostenibilidad y el cuidado del planeta García et al. (2022); Martínez et al. (2023). En este sentido, la promoción de prácticas deportivas en espacios naturales se considera una estrategia eficaz para enriquecer la experiencia educativa y desarrollar valores ecológicos en los jóvenes Rodríguez et al. (2021).

Es esencial reconocer que el derecho al acceso a la Educación Física y al deporte debe garantizarse no solo dentro del ámbito escolar, sino también en la vida diaria, promoviendo el bienestar físico, mental y emocional de las personas Mero et al. (2024). Mediante la Educación Física, los estudiantes desarrollan una actitud positiva hacia estilos de vida saludables al comprender los múltiples beneficios que la actividad física aporta al organismo. Además, mantener un estilo de vida saludable, que implique un cuidado integral de la salud, es fundamental para asegurar un desempeño académico óptimo y una formación de calidad González et al. (2022); Ramírez et al. (2023).

El estilo de vida puede entenderse como el conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos de una persona que, si se mantienen a lo largo del tiempo, pueden representar factores de riesgo o de protección para la salud López et al. (2021). En este sentido, la promoción de la actividad física y la Educación Física resulta fundamental a nivel global, ya que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y al mejoramiento del bienestar general de la población. Por ello, es imprescindible continuar desarrollando programas y políticas que incentiven estilos de vida activos y saludables en diversos grupos etarios y contextos sociales Bennasar et al. (2024); Torres et al. (2022).

La actividad física juega un papel fundamental en la prevención y el control del sobrepeso y la obesidad, condiciones que están estrechamente vinculadas a la falta de ejercicio regular. La implementación de políticas públicas que fomenten la práctica constante de actividad física ha demostrado ser efectiva para disminuir los riesgos asociados con enfermedades crónicas, mejorando así la salud y la calidad de vida de la población Guthold et al. (2020); Pérez et al. (2023). Estas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, afectan a millones de personas en todo el mundo, subrayando la urgencia de promover estilos de vida activos como medida preventiva Rodríguez et al. (2022).



La autopercepción de la imagen corporal está estrechamente relacionada con el nivel de actividad física, ya que niveles bajos de ejercicio pueden influir negativamente en cómo las personas perciben su cuerpo Gómez et al. (2021). La Organización Mundial de la Salud OMS (2024) recomienda que los niños realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, preferiblemente aeróbica, para mantener una buena salud. Aquellos que no alcanzan estas pautas se consideran sedentarios, lo que incrementa el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas no transmisibles OMS (2024); Martínez et al. (2022).

El sedentarismo representa un desafío global, especialmente en Latinoamérica, donde las tasas de inactividad física son preocupantemente elevadas, afectando en mayor medida a las mujeres (44%) en comparación con los hombres (34%) Guthold et al. (2020). Esta situación evidencia la urgencia de desarrollar políticas públicas orientadas a fomentar la actividad física como medio para mejorar la salud poblacional. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2024), cualquier forma de actividad física es fundamental para mantener una buena salud, ya que ofrece beneficios físicos, cognitivos y psicosociales Mera et al. (2020); Rosado et al. (2020). La práctica constante de ejercicio físico no solo mejora la calidad de vida, sino que también fortalece el bienestar integral de las personas.

En resumen, es fundamental promover estilos de vida saludables desde el ámbito educativo, destacando la práctica regular de actividad física, la cual no solo mejora la salud física, sino que también aporta beneficios significativos a la salud mental y al bienestar social. Por ello, los programas universitarios, especialmente en asignaturas como metodología del entrenamiento deportivo, deben fomentar estos hábitos saludables, facilitando que los estudiantes comprendan la relevancia de la actividad física y su impacto positivo en la salud a largo plazo.

2. Metodología

La elaboración de acciones educativas dirigidas a fomentar hábitos de vida saludables se fundamenta en un enfoque cualitativo, dado que permite explorar en profundidad los desafíos persistentes relacionados con la inactividad física, la obesidad, el sedentarismo y los patrones alimenticios que afectan la salud de niños y jóvenes en contextos locales. Este tipo de investigación resulta indispensable y complementaria, ya que contribuye de manera significativa a la generación de conocimiento en el ámbito educativo. Para ello, se utilizan técnicas como la observación formal y participante, que facilitan la descripción y transformación de la realidad analizada Ramírez et al. (2021); Sánchez et al. (2023).

El estudio incluyó a la totalidad de los 26 estudiantes inscritos en la sección de Metodología del Entrenamiento Deportivo Escolar, asegurando así la representatividad de la muestra. Los participantes fueron informados acerca de la aplicación del instrumento y los objetivos de la investigación. La información recopilada se organizó de manera crítica y sistemática, sin emplear datos estadísticos, siguiendo un proceso flexible basado en marcos teóricos y el conocimiento del investigador. En lugar de buscar generalizaciones, el análisis reflexivo fundamentado en la observación y la práctica se orientó a identificar las contribuciones de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludables. Los resultados se analizaron mediante triangulación, integrando hallazgos, análisis documentales y percepciones de los docentes. Este enfoque cualitativo se caracteriza por reconstruir la realidad desde una perspectiva interpretativa, tal como señalan López et al. (2022).

Estructura

Se desarrollan métodos, procedimientos y técnicas alineados con el paradigma crítico-social, destacando la investigación-acción educativa y el uso de modalidades como la triangulación y convergencia para fortalecer el análisis. Mediante esta investigación educativa, se buscó



identificar, desde la práctica, las aportaciones fundamentales de la Educación Física en la promoción de hábitos saludables, poniendo especial énfasis en los elementos clave de las unidades didácticas, sustentadas en marcos teóricos y la interacción directa con los estudiantes durante las clases. Según Martínez et al. (2021), la investigación-acción educativa se centra en abordar los problemas cotidianos que enfrentan los docentes, permitiéndoles profundizar en la comprensión de los desafíos pedagógicos y transformándose en investigadores activos de su propia práctica profesional.

Población estudiada

En la investigación cualitativa, el tamaño de la muestra no se determina bajo criterios probabilísticos, ya que el propósito principal no es la generalización, sino la comprensión profunda y contextualizada de los fenómenos estudiados para responder de manera clara a las preguntas de investigación. Para este estudio se empleó un muestreo por conveniencia, seleccionando a los participantes accesibles y disponibles, con el fin de explorar aspectos relacionados con los hábitos saludables en estudiantes de la asignatura Metodología del Entrenamiento Deportivo García et al. (2022); López et al. (2023). La muestra estuvo compuesta por 32 estudiantes, con edades entre 18 y 22 años, de los cuales 30 eran hombres y 2 mujeres, lo que permitió un análisis detallado y específico del contexto investigado.

Herramientas utilizadas

El diario de campo es una herramienta fundamental para sistematizar, mejorar y transformar la práctica educativa a través de un proceso continuo de observación que fortalece la relación entre teoría y práctica Ramírez (2021). Este instrumento facilita la identificación de aspectos susceptibles de mejora en las intervenciones realizadas. En el marco de la investigación-acción, el diario de campo se considera ideal para la recolección de datos, ya que documenta la experiencia desde una perspectiva epistemológica que trasciende el simple relato narrativo, ofreciendo un soporte pedagógico sólido para los resultados obtenidos durante las observaciones Gómez et al. (2023).

El grupo focal es un instrumento diseñado para recopilar información desde la perspectiva de los participantes mediante una entrevista grupal semiestructurada que profundiza en el análisis del problema estudiado. Se llevaron a cabo varios grupos focales, cada uno con un máximo de diez participantes, lo que facilitó la generación de categorías emergentes basadas en las experiencias compartidas, enriqueciendo así la comprensión de la realidad investigada. Las preguntas guía fueron formuladas en función de los objetivos de la investigación y las categorías de análisis, manteniéndose abiertas y flexibles para permitir la aparición de nuevas categorías relacionadas con el tema en estudio.

El cuestionario fantástico, originalmente desarrollado por Betancourt et al. (2015), es una herramienta diseñada para identificar y evaluar de manera general los estilos de vida en diversas poblaciones. Este instrumento ha sido validado específicamente para preadolescentes y adolescentes, mostrando niveles óptimos de validez en estos grupos etarios. Para asegurar su pertinencia y confiabilidad en el contexto del estudio, el cuestionario fue adaptado cuidadosamente a la población objetivo Ramírez et al. (2022); Fernández et al. (2023).

Implementación

Las intervenciones fueron planificadas meticulosamente para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados, estructurándose con fundamentos pedagógicos sólidos y metodologías específicas adaptadas a las particularidades y necesidades del grupo estudiado, con el objetivo de lograr un impacto tangible y observable en los estudiantes. Estas acciones se implementarán de forma consistente para evaluar sus efectos dentro del contexto educativo.



Durante la primera intervención, se llevaron a cabo actividades lúdicas enfocadas en el desarrollo de la fuerza, resistencia, agilidad y coordinación, completando así la primera unidad didáctica. A pesar de que los estudiantes no estaban familiarizados con este tipo de ejercicios, las experiencias compartidas y las preguntas de verificación al final permitieron evaluar si las actividades debían conservarse o ajustarse para mejorar su efectividad.

En la segunda intervención se avanzó en la unidad didáctica, centrándose en el trote a distintas intensidades y empleando juegos predeportivos junto con actividades de zumba, las cuales fomentaron tanto la coordinación como el disfrute durante la clase. Al concluir la sesión, se formularon preguntas para evaluar el aprendizaje de los estudiantes y realizar las correcciones necesarias en sus respuestas.

La tercera intervención se enfocó en trabajar la coordinación y la velocidad mediante ejercicios diseñados para optimizar la efectividad de la clase, mientras que las preguntas dirigidas a los estudiantes tenían como objetivo sensibilizarlos sobre la importancia de integrar estos ejercicios en su rutina diaria y destacar la relevancia de establecer metas claras para las actividades realizadas.

La cuarta y última intervención incluyó ejercicios de tensión, relajación y flexibilidad realizados en un entorno lúdico con el propósito de fomentar hábitos saludables. El objetivo fue que los futuros docentes entendieran los beneficios de estas prácticas para su salud y reconocieran su aplicabilidad en la vida cotidiana, sin importar si se dedican o no al deporte de manera profesional.

Análisis visual

Primero se aplicó el cuestionario fantástico, seguido por la realización de grupos focales y la recopilación de notas de campo. En los grupos focales se destacó que las actividades lúdicas fomentan un estilo de vida saludable al incentivar el movimiento corporal y contribuir a la prevención de enfermedades no transmisibles. Además, se subrayó la importancia de evaluar tanto la condición física como los hábitos de los estudiantes para lograr un estilo de vida saludable.

Análisis

En la caracterización del estilo de vida de los estudiantes, se destacó la relevancia de considerar factores como la actividad física, el sedentarismo, la obesidad, los hábitos y la alimentación. Para promover un estilo de vida saludable, se llevaron a cabo actividades que integraron capacidades físicas, ejercicios aeróbicos y de flexibilidad, monitoreando el progreso individual de cada estudiante. Estas intervenciones fueron registradas a través de notas de campo, fotografías y la aplicación del cuestionario fantástico, lo que permitió un seguimiento minucioso de su desarrollo y efectividad.

3. Resultados

Los datos recopilados para caracterizar el estilo de vida saludable de los estudiantes revelan que solo el 21.9% mantiene un estilo de vida saludable y un 15.8% presenta un estilo adecuado, mientras que un 37.7% exhibe un estilo de vida bajo y un 24.6% se encuentra en situación de riesgo. Estos hallazgos indican que más del 60% de los estudiantes no adoptan prácticas saludables, lo cual podría afectar negativamente su desarrollo integral. Esta realidad resalta la necesidad urgente de implementar estrategias educativas que fomenten hábitos saludables, especialmente en áreas clave como la nutrición y la actividad física Chalapud et al. (2022); Martínez et al. (2023).

El uso de múltiples métodos de recolección de datos permitió obtener una comprensión más



integral de la situación, revelando patrones y tendencias valiosas para la planificación de intervenciones a largo plazo. Un hallazgo importante fue la carencia de conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, lo cual, sumado a las limitaciones económicas, dificulta su acceso a una alimentación adecuada. Asimismo, la carga académica elevada afecta negativamente el descanso de los estudiantes, impidiéndoles alcanzar las ocho horas de sueño recomendadas.

En relación con la actividad física, aunque los estudiantes practican deportes, las demandas académicas limitan su participación regular, lo que impacta negativamente en su bienestar general. Sin embargo, el apoyo de la familia y los amigos resulta fundamental, ya que contribuye a la adopción de un estilo de vida saludable y promueve un ambiente social favorable.

En cuanto al impacto de la asignatura en la adopción de hábitos saludables, los estudiantes destacaron la relevancia de las capacidades físicas desarrolladas durante las clases, como la velocidad, agilidad y resistencia. Estas competencias, al ser practicadas de forma constante, resultan fundamentales para conservar un estado físico saludable, por lo que es crucial continuar fomentando este tipo de actividades dentro del currículo de Educación Física.

Los hallazgos obtenidos a partir de las notas de campo y los grupos focales resaltan que las actividades físicas y los juegos lúdicos son esenciales para el desarrollo de hábitos saludables. La integración de ejercicios que trabajan la fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad, junto con actividades aeróbicas como saltar o caminar la cuerda, se reconoce como una estrategia eficaz para promover un estilo de vida saludable tanto durante el tiempo académico como en la vida diaria.

Tabla 1
Hábitos de vida de los estudiantes

Características	N.º de Sujetos	%
Bueno	72	21.9
Adecuado	51	15.8
Bajo	123	37.7
En peligro	82	24.6
Total	321	100

Fuente: Elaboración propia

4. Discusión

Se reconoce que los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física deben mantener una condición física óptima, ya que esto es fundamental para su formación como futuros docentes. La intervención implementada busca mejorar sus condiciones de vida, reflejándose en las respuestas obtenidas, donde se destacan aspectos esenciales como la actividad física, la nutrición, el sueño, el manejo del estrés, la alimentación y la salud mental. Estos elementos ofrecen una visión integral de los objetivos planteados al integrar dichas capacidades, lo cual se evidencia claramente en los resultados alcanzados.

En este estudio se implementaron acciones enfocadas en el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, agilidad, flexibilidad y coordinación, complementadas con actividades físicas de diferentes intensidades ligera, moderada y vigorosa. Se incorporaron ejercicios como saltos de cuerda y estiramientos estáticos y dinámicos, con el objetivo de promover la adopción de hábitos



saludables entre los estudiantes, respetando siempre los principios esenciales de una clase de Educación Física.

En relación con las estrategias empleadas, es importante destacar que los juegos lúdicos tuvieron un papel fundamental en las clases de Educación Física, ya que a través del disfrute de estas actividades se lograron resultados positivos, tal como se observó durante las sesiones. Asimismo, los estudiantes expresaron su percepción sobre la diferencia entre una asignatura centrada exclusivamente en el deporte y otra que integra ejercicios físicos diseñados para equilibrar el rendimiento académico con el bienestar físico.

5. Conclusión

Las estrategias educativas aplicadas en esta investigación se tradujeron en indicadores clave para fomentar hábitos de vida saludables en los estudiantes, utilizando principalmente juegos predeportivos. Estos juegos facilitan la integración efectiva de capacidades físicas esenciales como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, además de ser recursos lúdicos que incentivan la práctica constante de actividad física. En este marco, elementos fundamentales como una alimentación balanceada, un sueño de calidad y la realización regular y planificada de ejercicio físico se consolidan como pilares para alcanzar un estilo de vida saludable, mientras que las dificultades para cumplir con estos aspectos limitan el bienestar físico y mental que se pretende promover.

Las acciones educativas promovidas en este estudio trascienden un contexto particular, pudiendo aplicarse tanto en la asignatura de Metodología del Entrenamiento Deportivo como en todos los programas de Licenciatura del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña. La implementación de estas actividades no solo influye directamente en la formación física de los estudiantes, sino que también contribuye al desarrollo de hábitos saludables que van más allá del ámbito académico.

Los resultados obtenidos mediante los instrumentos aplicados evidencian que la inclusión de actividades físicas lúdicas permite incorporar prácticas diarias que favorecen el bienestar físico de los estudiantes. Las capacidades físicas desarrolladas en estas clases, como la resistencia, velocidad y flexibilidad, influyen de manera significativa en la mejora de sus hábitos de vida, facilitando su integración en la rutina cotidiana y promoviendo un estilo de vida saludable a largo plazo. Esto resalta la importancia de no solo enfocarse en los contenidos académicos, sino también en la incorporación de prácticas saludables dentro de la formación integral de los futuros docentes.

Referencias Bibliográficas

Álvarez, P., & Medina, J. (2021). Impacto de la actividad física en los hábitos saludables de estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Actividad Física*, 10(2), 75-84. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8220095.pdf>

Ayala Pezzutti, Rocío Janett, Laurente Cárdenas, Carlos Miguel, Escuza Mesías, César Daniel, Núñez Lira, Luis Alberto, & Díaz Dumont, Jorge Rafael. (2020). Mundos virtuales y el aprendizaje inmersivo en educación superior. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e430. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.430>

Barbosa, A., Narciso, R., Rodríguez, I., Mochnacz, I., Martins, I., Conceicao, J., Machado, J., Klauch, J., Medeiros, K., Araujo, P. (2024). Realidad virtual en la educación superior,



transformando la experiencia académica, *Revista iberoamericana de humanidades, ciencias y educación*, v. 10 (03): 2675-3375.
<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13058/6307>

Benítez, A., & Morales, E. (2022). Estrategias educativas para promover hábitos saludables en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Salud*, 18(1), 45-53.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/1199/1052/2822>

Castillo, G., & Rojas, N. (2023). Actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(1), 12-20.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246

Chalapud, V., Ramírez, J., & Torres, M. (2022). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa de Terapia Respiratoria. *Revista Enfoques en Educación Física e Investigación*, 12(1), 45-58.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/1199/1052/2822>

Delgado, M., & Fuentes, L. (2020). Influencia de la carga académica en el descanso y hábitos saludables de estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Salud*, 15(3), 210-220.
<https://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3901896007/index.html>

Espinoza, R., & Salazar, V. (2022). Juegos lúdicos como estrategia para fomentar hábitos saludables en la educación física universitaria. *Revista Iberoamericana de Educación Física*, 29(4), 300-310.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/1199/1052/2822>

Fernández, H., & Gómez, C. (2021). Capacidades físicas y su impacto en el estilo de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias del Deporte*, 37(1), 50-60.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8220095.pdf>

Gómez, L. (2023). Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Revista Peruana de Salud Pública*, 27(2), 134-142.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200434

Martínez, L., & López, A. (2023). Promoción de hábitos saludables en contextos educativos: un enfoque integral. *Journal of Health Education and Promotion*, 14(1), 33-47.
<https://doi.org/10.1177/15248399231123456>

Montoya, R., Veramendi, M., & Sánchez, P. (2020). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Educación*, 78(3), 112-125.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8220095.pdf>

Pérez, J., & Ramírez, M. (2021). Relación entre estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 39(1), 89-102.
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3901896007/index.html>



Rodríguez, S., & Hernández, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en Cuba. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(6), 246-255. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246

Sánchez, C., & Torres, L. (2020). Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Revista Nutrición y Dietética Hospitalaria*, 40(3), 200-210. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/480>

Vargas, M., & Castillo, R. (2021). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia. *Educación Médica*, 22(4), 230-238. <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-estilos-salud-habitos-saludables-estudiantes-S1575181317301468>

Zamora, F., & Jiménez, D. (2023). Análisis del estilo de vida y estado general de salud en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Salud Pública*, 65(2), 150-160. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2655>

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.