



ORIGINAL

Lifestyle in students from a private university: A descriptive study

Estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada: Un estudio descriptivo

Sara Agripina Ttito-Vilca¹  , Edwin Gustavo Estrada-Araoz²  , Maribel Mamani-Roque³  

¹Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

²Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Madre de Dios, Perú.

³Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Citar como: Ttito-Vilca SA, Estrada-Araoz EG, Mamani-Roque M. Estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada: Un estudio descriptivo. Salud, Ciencia y Tecnología 2024;4:630. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024630>.

Enviado: 06-08-2023

Revisado: 04-10-2023

Aceptado: 10-11-2023

Publicado: 11-11-2023

Editor: Dr. William Castillo González 

ABSTRACT

Introduction: the lifestyles of university students are essential, as they impact their physical and mental well-being, as well as academic success.

Objective: to analyze the lifestyles of students majoring in Administration, Accounting, and Law at a private university in the Peruvian Amazon.

Methods: a quantitative, non-experimental, cross-sectional descriptive study was conducted. A total of 285 students participated and were administered the Lifestyle Profile (PEPS-I), an instrument with adequate metric properties. Descriptive statistical methods were applied to categorize the variable and dimensions according to cut-off points. Similarly, the non-parametric Chi-Square test was used to determine whether lifestyles were significantly associated with the proposed sociodemographic and employment-related variables.

Results: it was found that 40,7 % of the students had a less healthy lifestyle, 32,3 % had a healthy lifestyle, and 27 % had an unhealthy lifestyle. Likewise, the dimensions of nutrition, exercise, and health responsibility were also rated as unhealthy, while the dimensions of stress management, interpersonal support, and self-actualization were rated as healthy. Furthermore, it was found that lifestyles were associated with some sociodemographic variables, such as gender and socioeconomic level.

Conclusions: the students were characterized by having a less healthy lifestyle. Based on the results found, it is imperative that universities implement health education programs focused on promoting healthy lifestyle habits.

Keywords: Lifestyle; Health Education; Health Promotion; Healthy Habit; Students.

RESUMEN

Introducción: los estilos de vida de los estudiantes universitarios son esenciales, ya que impactan en su bienestar físico y mental, así como en el éxito académico.

Objetivo: analizar los estilos de vida en los estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Contabilidad y Derecho de una universidad privada de la Amazonía peruana.

Métodos: estudio cuantitativo, no experimental y de tipo descriptivo transversal. Participaron 285 estudiantes a quienes se les administró el Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), instrumento con adecuadas propiedades métricas. Se aplicaron métodos estadísticos descriptivos para categorizar la variable y dimensiones según los puntos de corte. Del mismo modo, se utilizó la prueba no paramétrica Chi-Cuadrado con el propósito de determinar si los estilos de vida se asociaban de manera significativa con las variables sociodemográficas y laborales propuestas.

Resultados: se halló que el estilo de vida del 40,7 % de los estudiantes era poco saludable, del 32,3 % era saludable y del 27 % era no saludable. Asimismo, las dimensiones nutrición, ejercicio y responsabilidad en

salud también fueron valoradas como poco saludables, mientras que las dimensiones manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización fueron valoradas como saludables. por otro lado, se encontró que los estilos de vida se asociaron a algunas variables sociodemográficas, como el sexo y el nivel socioeconómico. **Conclusiones:** los estudiantes se caracterizaron por tener un estilo poco saludable. Basado en los resultados encontrados, resulta imperativo que las universidades implementen programas de educación en salud que se enfoquen en promover hábitos de vida saludables.

Palabras clave: Estilo De Vida; Educación En Salud; Promoción De La Salud; Hábito Saludable; Estudiantes.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se sostiene que la educación superior universitaria involucra muchos desafíos nuevos para los adultos emergentes,⁽¹⁾ incluida la organización de la vida cotidiana, los estudios y el entorno social, así como la responsabilidad de la propia salud durante un período en el que generalmente se supone que uno goza de buena o muy buena salud.⁽²⁾ Durante este período de la vida, los estudiantes universitarios son más propensos a adoptar pésimos estilos de vida y conductas riesgosas para la salud que pueden afectar negativamente el bienestar,⁽³⁾ como la inactividad física, el estrés y los malos hábitos alimentarios.⁽⁴⁾

Los estilos de vida se consideran una construcción multidimensional que abarca un conjunto de comportamientos personales como dieta/nutrición, uso de sustancias, actividad/ejercicio físico, manejo del estrés, sueño reparador, apoyo social y exposiciones ambientales como el tiempo frente a la pantalla y la exposición a la naturaleza.⁽⁵⁾ Se ha demostrado sistemáticamente que los hábitos de vida saludables influyen en la salud física, la salud mental y el bienestar de las personas.⁽⁶⁾

En el año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó nuevas recomendaciones sobre actividad física y conductas sedentarias,⁽⁷⁾ y reafirmó su papel clave en la protección y promoción de la salud. Entre las actividades que los adultos de 18 a 64 años deben adoptar, se encuentran:

- Realizar actividad física regular.
- Llevar a cabo un mínimo de 150 a 300 minutos de ejercicio aeróbico de moderada intensidad por semana, o al menos entre 75 y 150 minutos de ejercicio aeróbico de vigorosa intensidad, o una combinación equivalente de ambas intensidades a lo largo de la semana.
- Limitar la cantidad de tiempo dedicado al sedentarismo, reemplazando el tiempo sedentario con actividades físicas de cualquier intensidad (incluida la intensidad luminosa).

Actualmente, el aumento de la prevalencia de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades coronarias y la hipertensión, se ha convertido en un problema de salud pública mundial.

⁽⁸⁾ Además, un informe internacional ha señalado que las enfermedades crónicas empezaron a afectar a la generación más joven en lugar de limitarse únicamente a los adultos.⁽⁹⁾ Por ello resulta necesario indagar acerca de los estilos de vida en los estudiantes universitarios.

Esta investigación se fundamenta en la importancia de examinar los estilos de vida de los estudiantes universitarios, ya que estos estilos de vida desempeñan un papel crítico en su bienestar físico y mental, así como en su éxito académico. La comprensión de los estilos de vida de estos estudiantes es esencial, ya que puede proporcionar información valiosa sobre sus hábitos cotidianos y cómo estos influyen en su salud y rendimiento académico. Este análisis permitirá a las universidades y a los profesionales de la salud enfocarse en la promoción de hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios, lo que, a su vez, puede contribuir a su bienestar y desarrollo integral durante su tiempo en la universidad y más allá.

En virtud con lo expuesto, el objetivo de la presente investigación fue analizar los estilos de vida en los estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Contabilidad y Derecho de una universidad privada de la Amazonía peruana.

MÉTODOS

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo debido a que buscó obtener datos numéricos y medir de manera precisa los estilos de vida de los estudiantes de las carreras de Administración, Contabilidad y Derecho en una universidad privada de la Amazonía peruana. Además, el diseño fue no experimental, ya que no implicó la manipulación de variables, es decir, se centró en la descripción detallada de los estilos de vida tal como se presentan en la población estudiantil en un momento específico. Por otro lado, fue de diseño descriptivo transversal, ya que se recopilieron datos de manera simultánea y puntual, proporcionando una descripción precisa de la situación actual de los estudiantes.⁽¹⁰⁾

La población fue conformada por 1100 estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Contabilidad y Derecho que se encontraban matriculados en el ciclo 2023-I en una universidad privada, mientras que la muestra la conformaron 285 estudiantes, cantidad determinada con un nivel de significancia del 5% y un

nivel de confianza del 95 %.

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos, fueron estructurados en la aplicación *Google Forms*. En la primera parte se solicitó a los estudiantes que brinden información sociodemográfica (sexo, edad, carrera profesional y nivel socioeconómico).

En la segunda parte se administró el Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), el cual fue diseñado por Nola Pender y evalúa los hábitos y comportamientos relacionados con la salud de las personas con la finalidad de orientar intervenciones de salud y promoción de hábitos más saludables. Este cuestionario fue utilizado en el contexto peruano,⁽¹¹⁾ donde obtuvo adecuadas propiedades métricas. Consta de 48 ítems de tipo Likert (nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente) que evalúan 6 dimensiones: nutrición (6 ítems), ejercicio (5 ítems), responsabilidad en salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y autoactualización (13 ítems).

Para llevar a cabo la recopilación de datos, se implementó un protocolo que inició con la obtención de la autorización de las autoridades universitarias correspondientes. Posteriormente, se extendió una invitación a los estudiantes mediante la aplicación de mensajería *WhatsApp*. En el transcurso de este proceso, se proporcionó a los estudiantes un enlace a la encuesta y se compartieron los objetivos de la investigación de manera clara. Asimismo, se solicitó su consentimiento y se les brindó orientación detallada sobre cómo responder a las preguntas de la encuesta. Este procedimiento, en su totalidad, duró 12 minutos y una vez confirmada la participación de los 285 estudiantes, se procedió a inhabilitar su acceso.

Respecto al análisis estadístico, se utilizó la estadística descriptiva e inferencial. La estadística descriptiva comprendió la elaboración de dos figuras para evaluar los estilos de vida de los estudiantes y de las respectivas dimensiones. Por otro lado, la estadística inferencial comprendió el uso de la prueba no paramétrica Chi-Cuadrado (X^2) para asociar los estilos de vida y las variables sociodemográficas.

En relación a los aspectos éticos, esta investigación se adhirió rigurosamente a principios éticos sólidos. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los estudiantes participantes, se enfatizó que la participación era voluntaria y se respetó el derecho de los estudiantes a retirarse en cualquier momento. Además, se obtuvo la aprobación del comité de ética institucional. Estos principios éticos fundamentales sirvieron como base para asegurar la integridad de la investigación y el pleno respeto de los derechos de los participantes.

RESULTADOS

Del total de participantes, el 57,2 eran mujeres y el 42,8 eran varones. En cuanto a la edad, el 61,4 % tenían entre 16 y 25 años, el 25,6 % entre 26 y 35 años y el 13 % más de 35 años. Respecto a la carrera profesional, el 37,9 % estudiaban Derecho, el 33,3 % estudiaban Administración y el 28,8 % estudiaban Contabilidad. Con relación al nivel socioeconómico, el 49,1 % preciso pertenecer a un nivel medio, el 26,7 % a un nivel bajo y el 24,2 % a un nivel alto.

Variables		n= 285	%
Sexo	Masculino	163	57,2
	Femenino	122	42,8
Edad	Entre 16 y 25 años	175	61,4
	Entre 26 y 35 años	73	25,6
	Más de 35 años	37	13,0
Carrera profesional	Administración	95	33,3
	Contabilidad	82	28,8
	Derecho	108	37,9
Nivel socioeconómico	Alto	69	24,2
	Medio	140	49,1
	Bajo	76	26,7

Los datos presentados en la figura 1 revelan la distribución de estilos de vida entre los estudiantes participantes. Se observa que un 40,7 % de los estudiantes tenía un estilo de vida poco saludable, mientras que un 32,3 % presentaba un estilo de vida saludable y un 27 % un estilo de vida no saludable. Estos hallazgos sugieren que los hábitos y comportamientos que caracterizaban a los estudiantes podrían no ser beneficiosos para su salud en general. En otras palabras, existe la posibilidad de que estén involucrados en prácticas que aumenten el riesgo de problemas de salud tanto físicos como mentales.

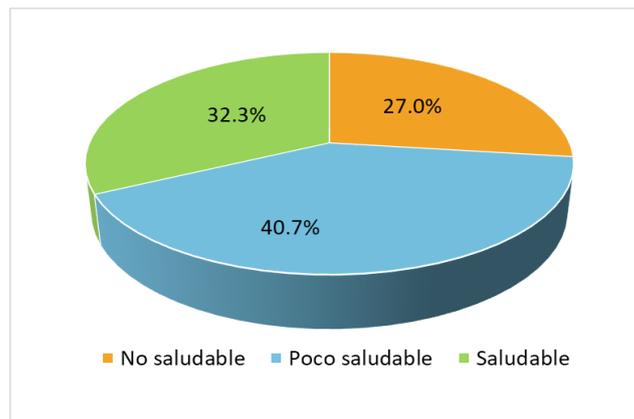


Figura 1. Resultados descriptivos de la variable estilos de vida
Fuente: Encuesta

La figura 2 revela que las dimensiones de nutrición (49,8 %), ejercicio (44,6 %) y responsabilidad en salud (39,6 %) fueron mayormente percibidas como poco saludables por los estudiantes. Esto sugiere que una parte significativa de los estudiantes consideró que sus hábitos alimenticios, nivel de actividad física y su responsabilidad hacia su salud podrían mejorar para ser más saludables. Por otro lado, las dimensiones de manejo del estrés (35,1 %), soporte interpersonal (37,9 %) y autoactualización (40,7 %) se valoradas como saludables. Estos resultados indican que muchos estudiantes se sentían relativamente satisfechos con su capacidad para manejar el estrés, sus relaciones personales y su crecimiento personal.

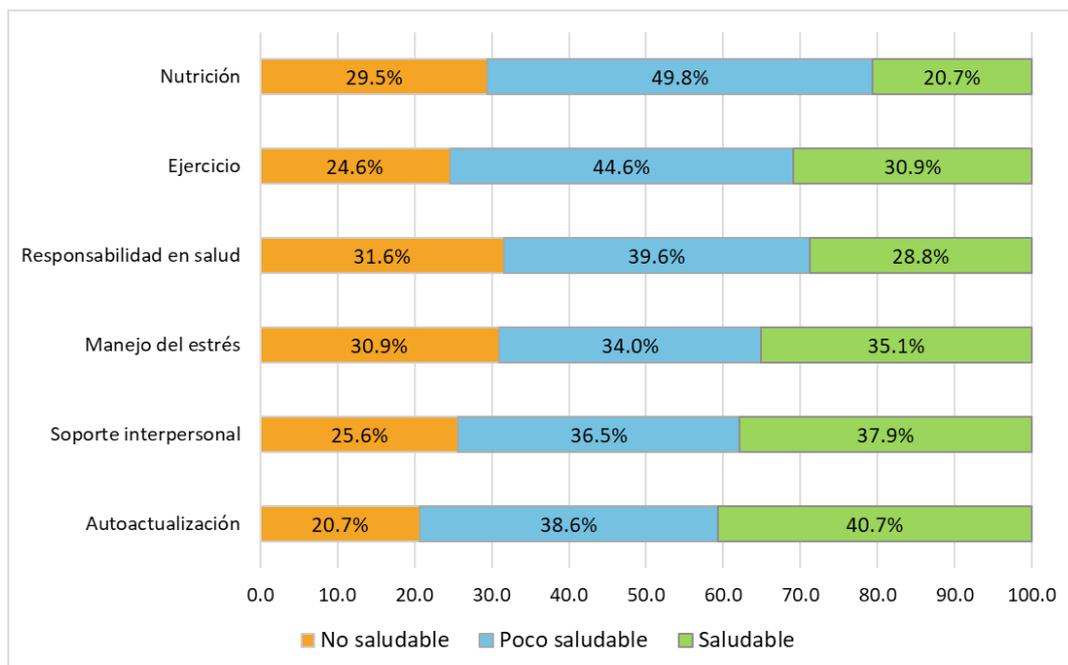


Figura 2. Resultados descriptivos de dimensiones
Fuente: Encuesta

En la tabla 2 se observa que los estilos de vida mostraron una asociación significativa con el género de los estudiantes. En este contexto, se observó que los hombres tendían a tener estilos de vida más un poco más saludables que las mujeres.

Variables		Estilos de vida						p*
		No saludable		Poco saludable		Saludable		
		f	%	f	%	f	%	
Sexo	Masculino	38	23,3	68	41,7	57	35,0	<0,05
	Femenino	39	32,0	48	39,3	35	28,7	

*Prueba Chi-Cuadrado

De acuerdo con la tabla 3, los estilos de vida no se asociaron de manera significativa a la edad de los estudiantes. Esta información indica que los hábitos y comportamientos que adoptan los estudiantes para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal son independientes de su edad.

Tabla 3. Asociación entre los estilos de vida y la edad								
Variables		Estilos de vida						p*
		No saludable		Poco saludable		Saludable		
		f	%	f	%	f	%	
Edad	Entre 16 y 25 años	48	27,4	72	41,1	55	31,4	>0,05
	Entre 26 y 35 años	19	26,0	29	39,7	25	34,3	
	Más de 35 años	10	27,0	15	40,6	12	32,4	

*Prueba Chi-Cuadrado

Según la tabla 4, los estilos de vida no se asociaron de manera significativa a la carrera profesional de los estudiantes. Esta información indica que los estilos de vida que adoptan los estudiantes son independientes de la carrera profesional que estudian.

Tabla 4. Asociación entre los estilos de vida y la carrera profesional								
Variables		Estilos de vida						p*
		No saludable		Poco saludable		Saludable		
		f	%	f	%	f	%	
Carrera profesional	Administración	25	26,3	38	40,0	32	33,7	>0,05
	Contabilidad	22	26,8	33	40,2	27	32,9	
	Derecho	30	27,8	45	41,7	33	30,6	

*Prueba Chi-Cuadrado

En la tabla 5 se observa que los estilos de vida se asociaron de manera significativa con el nivel socioeconómico reportado por los estudiantes. Esto significa que los estudiantes que reportaron tener más recursos financieros y acceso a ciertas comodidades adoptaron algunos hábitos y comportamientos que contribuyen a un mejor estilo de vida.

Tabla 5. Asociación entre los estilos de vida y el nivel socioeconómico								
Variables		Estilos de vida						p*
		No saludable		Poco saludable		Saludable		
		f	%	f	%	f	%	
Nivel socioeconómico	Alto	15	21,7	30	43,5	24	34,8	<0,05
	Medio	37	26,4	57	40,7	46	32,9	
	Bajo	25	32,9	29	38,2	22	28,9	

*Prueba Chi-Cuadrado

DISCUSIÓN

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios son un tema de gran relevancia y complejidad en la actualidad, dado que la vida en la universidad no solo conlleva un compromiso académico significativo, sino también una transición hacia la independencia y la toma de decisiones personales. Esta etapa de la vida tiene el potencial de moldear hábitos y comportamientos que perdurarán a lo largo de la adultez. Sin embargo, los estudiantes universitarios se enfrentan comúnmente a desafíos tales como el estrés académico, la presión social y la falta de tiempo, factores que pueden influir de manera significativa en la forma en que gestionan su bienestar y salud. Por ello en la presente investigación se buscó analizar los estilos de vida en los estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Contabilidad y Derecho de una universidad privada de la Amazonía peruana.

Preliminarmente, se halló que los estudiantes se caracterizaban por tener un estilo de vida poco saludable. Esto quiere decir que sus hábitos y comportamientos podrían no ser beneficiosos para su salud en general. En otras palabras, existe la posibilidad de que estén involucrados en prácticas que aumenten el riesgo de problemas de salud tanto físicos como mentales. Este resultado es coherente con los hallazgos de una investigación realizada en Perú, donde encontraron que el estilo de vida del 86 % de estudiantes de educación era medianamente

saludable.⁽¹²⁾ Del mismo modo, en otra investigación también realizada en Perú concluyó que los estudiantes de 3 universidades de la Amazonía adoptaban estilos de vida medianamente saludables.⁽¹³⁾

Asimismo, al evaluar las dimensiones se encontró que la nutrición, el ejercicio y la responsabilidad en salud también fueron valoradas como poco saludables, mientras que las dimensiones manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización fueron valoradas como saludables. Este resultado es consistente con lo reportado en una investigación realizada en Ecuador, donde encontraron que los estudiantes de ciencias sociales y de la salud estudiados tenían estilos de vida poco saludables, caracterizados por los pésimos hábitos alimenticios y la conducta sedentaria.^(14,15)

Otro hallazgo indica que los hombres tendían a tener estilos de vida un poco más saludables que las mujeres. Resultados similares fueron obtenidos en algunas investigaciones.⁽¹⁶⁻¹⁸⁾ Es importante precisar que el hallazgo expuesto no es concluyente, por lo que se requiere seguir indagando al respecto. Por otro lado, también se encontró que los estudiantes que reportaron tener más recursos financieros y acceso a ciertas comodidades adoptaron algunos hábitos y comportamientos que contribuyen a un mejor estilo de vida. Al respecto, existen algunas investigaciones que respaldan nuestros hallazgos.^(14,19,20)

Los resultados obtenidos en esta investigación enfatizan la necesidad de intervenir y promover la adopción de prácticas más saludables entre la población estudiantil con el objetivo de mejorar tanto su calidad de vida como su bienestar a largo plazo. Es esencial que se priorice la promoción de estilos de vida activos y hábitos alimentarios adecuados como parte integral de la formación de todos los estudiantes universitarios y como una medida fundamental en la promoción de la salud en el ámbito académico y en la sociedad en general.

La presente investigación destaca por su enfoque en el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, un tema de suma relevancia en la actualidad. Sin embargo, es crucial reconocer las limitaciones que pueden influir en la aplicabilidad de los hallazgos. Una de ellas es el tamaño de la muestra, que se limita a solo tres universidades en Perú, lo que plantea desafíos para extrapolar los resultados a otras poblaciones estudiantiles de manera generalizada. Asimismo, es importante considerar la posibilidad de que los participantes hayan respondido con sesgos y deseabilidad social, lo que podría haber afectado la precisión y veracidad de los datos recopilados. En aras de profundizar en esta área de investigación, se sugiere la realización de estudios multicéntricos que abarquen universidades de otras regiones y diversificar los métodos de recolección de datos para obtener una perspectiva más completa y precisa.

CONCLUSIONES

La etapa universitaria representa un período crucial en la vida de los jóvenes, caracterizado por la confrontación de desafíos y la apertura a un abanico de oportunidades que pueden ejercer una influencia significativa en su bienestar y desarrollo personal. En este contexto, los estilos de vida de los estudiantes universitarios emergen como un tema de creciente interés tanto en la comunidad académica como en la sociedad en general. Estos estilos de vida abarcan una amplia gama de aspectos, que van desde la alimentación, el ejercicio, el uso de la tecnología, la gestión del tiempo hasta la participación en actividades sociales y extracurriculares.

En la presente investigación se halló que los estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Contabilidad y Derecho de una universidad privada de la Amazonía peruana se caracterizaban por adoptar un estilo de vida poco saludable. Asimismo, las dimensiones nutrición, ejercicio y responsabilidad en salud también fueron valoradas como poco saludables, mientras que las dimensiones manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización fueron valoradas como saludables. Por otro lado, se encontró que los estilos de vida se asociaron a algunas variables sociodemográficas, como el sexo y el nivel socioeconómico.

Basado en los resultados encontrados, resulta imperativo que las universidades implementen programas de educación en salud que se enfoquen en promover hábitos de vida saludables. Estos programas podrían incluir charlas, talleres y seminarios sobre nutrición, ejercicio físico, y otros aspectos relevantes para la salud. Asimismo, es necesario mejorar las opciones de alimentos en los campus universitarios, como ofrecer alimentos más saludables en los comedores universitarios y promover alternativas más nutritivas en los refrigerios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*. 2023;15(15):11924. <http://dx.doi.org/10.3390/su151511924>
2. El Ansari W, Suominen S, Berg G. Mood and food at the University of Turku in Finland: Nutritional correlates of perceived stress are most pronounced among overweight students. *Int J Public Health*. 2015;60(6):707-716. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0717-4>
3. Maldonado A, Alemán S, Bezares V, Rodríguez G, García E, Castillo O. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*.

2023;61(4):466-473. <https://doi.org/10.5281%2Fzenodo.8200364>

4. Musaiger A, Awadhalla M, Al-Mannai M, AlSawad M, Asokan G. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health*. 2017;29(2):20150038. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0038>

5. Giner M, Atienza B, Cervera J, Bobes T, Crespo B, De Boni R, et al. Lifestyle in undergraduate students and demographically matched controls during the COVID-19 pandemic in Spain. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(15):8133. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18158133>

6. Nyberg S, Singh A, Pentti J, Madsen I, Sabia S, Alfredsson L, et al. Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA Intern Med*. 2020;180(5):760-768. <https://doi.org/10.1001%2Fjamainternmed.2020.0618>

7. Bull F, Al-Ansari S, Biddle S, Borodulin K, Buman M, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

8. Almutairi K, Alonazi W, Vinluan J, Almigbal T, Batais M, Alodhayani A, et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *BMC Public Health*. 2018;18(1):1093. <https://doi.org/10.1186%2Fs12889-018-5999-z>

9. Anderson E, Durstine J. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Med Health Sci*. 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016%2Fj.smhs.2019.08.006>

10. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.

11. Rodríguez P, Mamani B. Educational intervention in diabetic older adults of Jujuy. *Community and Interculturality in Dialogue* 2021;1:2-2. <https://doi.org/10.56294/cid20212>

12. Palomino J, Zevallos G, Orizano L. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *DELECTUS*. 2021;4(1):82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>

13. Paricahua J, Estrada E, Cabrera R, Velasquez L, Herrera A, Isuiza D, Ulloa N, Rivera F, Roque C, Mora O. Explorando las limitaciones visuales, auditivas y de aprendizaje en estudiantes universitarios. *J. of Law and Sust. Develop*. 2023;11(7):e1292. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i7.1292>

14. Fernández Y, Caballero A. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Rev San Gregorio*. 2023;1(53):97-126. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>

15. Çetinkaya S, Sert H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paul Enferm*. 2021;34:eAPE02942. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021A002942>

16. Figueredo H, Rittz A. Determinants in the quality of life of the elderly: community and nursing home perspective. *Community and Interculturality in Dialogue* 2021;1:4-4. <https://doi.org/10.56294/cid20214>

17. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. *Rev enferm Herediana*. 2016;9(2):90-96. <https://doi.org/10.20453/renh.v9i2.3011>

18. Lepez CO, Simeoni IA. Pedagogical experience with Public Health campaigns from the design of socio-educational projects with insertion in the local territory. *Community and Interculturality in Dialogue* 2023;3:74-74. <https://doi.org/10.56294/cid202374>

19. Larnyo E, Dai B, Nutakor J, Ampon S, Larnyo A, Appiah R. Examining the impact of socioeconomic status, demographic characteristics, lifestyle and other risk factors on adults' cognitive functioning in developing countries: an analysis of five selected WHO SAGE Wave 1 Countries. *Int J Equity Health*. 2022;21(1):31. <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01622-7>

20. Wang J, Geng L. Effects of Socioeconomic Status on Physical and Psychological Health: Lifestyle as a Mediator. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(2):281. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph16020281>

FINANCIAMIENTO

La presente investigación fue autofinanciada.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Maribel Mamani-Roque.

Curación de datos: Sara Agripina Ttito-Vilca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Análisis formal: Sara Agripina Ttito-Vilca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Adquisición de fondos: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Maribel Mamani-Roque.

Investigación: Sara Agripina Ttito-Vilca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Metodología: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Maribel Mamani-Roque.

Administración del proyecto: Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Recursos: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Sara Agripina Ttito-Vilca.

Software: Sara Agripina Ttito-Vilca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Supervisión: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Maribel Mamani-Roque.

Validación: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Sara Agripina Ttito-Vilca.

Visualización: Sara Agripina Ttito-Vilca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Redacción - borrador original: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Maribel Mamani-Roque.

Redacción - revisión y edición: Sara Agripina Ttito-Vilca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz.