

ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SALUD HUMANA: UN ANÁLISIS SEGÚN NOLA PENDER

LIFESTYLES IN HUMAN HEALTH STUDENTS: AN ANALYSIS ACCORDING TO NOLA PENDER

ESTILOS DE VIDA DOS ESTUDANTES DE SAÚDE HUMANA: UMA ANÁLISE SEGUNDO NOLA PENDER

Jorge Luis Bustamante-Acaro¹  Email: jorge.bustamante@unl.edu.ec
Diana Margarita Gómez-Salgado²  Email: diana.m.gomez@unl.edu.ec
Katherine Michelle González-Guambaña³  Email: katherine.m.gonzalez@unl.edu.ec
Aníbal Paúl Mendoza-Castillo⁴  Email: anibal.mendoza@unl.edu.ec
Krupskaya Michelle Mejía-Baraja⁵  Email: krupskaya.mejia@unl.edu.ec
Daniela Ivonne Ludeña-Ortega⁶  Email: daniela.i.ludena@unl.edu.ec

ISSN 0717-9553

CIENCIA Y ENFERMERIA (2025) 31:24

DOI

<https://doi.org/10.29393/CE31-24VEJD60024>



Autor de correspondencia

Jorge Luis Bustamante-Acaro

Palabras clave

Estilo de Vida Saludable; Factores de Riesgo; Promoción de la Salud; Prevención de Enfermedades; Estudiantes del Área de la Salud.

Key words

Healthy Lifestyle; Risk Factors; Health Promotion; Disease Prevention; Health Students.

Palavras-chave

Estilo de Vida Saudável; Fatores de Risco; Promoção da Saúde; Prevenção de Doenças; Estudantes de Ciências da Saúde.


Fecha de recepción

24/03/2025

Fecha de aceptación

14/07/2025

Editora Asociada

Dra. Carolina Puchi Gómez 

RESUMEN

Objetivo: Analizar los estilos de vida según el modelo de Nola Pender, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad ecuatoriana. **Material y Método:** Estudio descriptivo, cuantitativo, no experimental y de corte transversal. La población comprendió 1432 estudiantes de una Facultad de Ciencias de la Salud (septiembre 2024-febrero 2025). Mediante un muestreo probabilístico estratificado se obtuvo una muestra de 303 estudiantes distribuidos entre cinco carreras (Medicina Humana, Enfermería, Laboratorio Clínico, Psicología Clínica, Odontología). Se utilizó el cuestionario "Perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud", validado con Alfa de Cronbach= 0,93; los datos se analizaron mediante estadística descriptiva. El estudio fue aprobado por un Comité de Ética y cumplió con los principios bioéticos. **Resultados:** La mayoría de los participantes fueron mujeres (67,7%), el grupo de edad más representativo era de 18 a 21 años (74,3%), y la mayoría de los estudiantes eran de Medicina Humana (43,6%). El análisis del estilo de vida general reveló una leve tendencia hacia un perfil no saludable (54,5%). Se identificó que dimensiones como ejercicio (86,1%), responsabilidad en salud (79,5%) y manejo del estrés (80,2%) presentaban hábitos no saludables, mientras que autoactualización (69,3%), soporte interpersonal (58,7%) y nutrición (54,1%) reflejaron un estilo de vida saludable. Finalmente, cuatro de las cinco carreras analizadas

¹Estudiante de Enfermería, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

²Licenciada en Enfermería, Magíster en Gerencia de Instituciones de Salud, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

³Licenciada en Enfermería, Magíster en Gestión del Cuidado mención en Unidades de Emergencias y Unidades de Cuidados Intensivos, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

⁴Estudiante de Enfermería, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

⁵Médico general, Especialista en primer grado de Endocrinología, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

⁶Estudiante de Enfermería, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

mostraron un perfil no saludable, siendo Laboratorio Clínico el área con mayor porcentaje (73,5%). Conclusión: Aunque formados en cuidado de la salud, muchos estudiantes no practican hábitos saludables, evidenciando una brecha entre teoría y práctica que compromete su rol futuro como promotores de salud.

ABSTRACT

Objective: To analyze lifestyles according to Nola Pender's model among students at the Faculty of Health Sciences at a university in Ecuador. **Material and Method:** Descriptive, quantitative, non-experimental, cross-sectional study. The population comprised 1432 students from the Faculty of Human Health (September 2024 - February 2025). A sample of 303 students was obtained using stratified probability sampling and was distributed among five-degree programs: human medicine, nursing, clinical laboratory science, clinical psychology, and dentistry. The validated "Health Promotion Lifestyle Profile" questionnaire (Cronbach's alpha = 0.93) was used, and the data were analyzed using descriptive statistics. The study was approved by an Ethics Committee and complied with bioethical principles. **Results:** Most of the participants were women (67.7%), most were between 18 and 21 years old (74.3%), and most were Human Medicine students (43.6%). Analysis of general lifestyle revealed a slight tendency toward an unhealthy profile (54.5%). Unhealthy habits were identified in dimensions such as exercise (86.1%), health responsibility (79.5%), and stress management (80.2%), while self-actualization (69.3%), interpersonal support (58.7%), and nutrition (54.1%) reflected a healthy lifestyle. Finally, four of the five programs analyzed showed an unhealthy profile, with Clinical Laboratory Science being the area with the highest percentage (73.5%). **Conclusion:** Despite their training in healthcare, many students do not practice healthy habits, demonstrating a gap between theory and practice that compromises their future role as health promoters.

RESUMO

Objetivo: Analisar os estilos de vida segundo o modelo de Nola Pender entre estudantes da Faculdade de Ciências da Saúde de uma universidade no Equador. **Material e Método:** Estudo descritivo, quantitativo, não experimental e transversal. A população foi composta por 1432 alunos da Faculdade de Saúde Humana (setembro de 2024 - fevereiro de 2025). Uma amostra de 303 alunos, obtida por meio de amostragem probabilística estratificada, foi distribuída entre cinco programas de graduação: medicina humana, enfermagem, laboratório clínico, psicologia clínica, odontologia. Foi utilizado o questionário validado "Perfil de Estilo de Vida Promotor de Saúde" com Alfa de Cronbach= 0,93; os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado por um Comitê de Ética e atendeu aos princípios bioéticos. **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (67,7%), a faixa etária mais representativa era de 18 a 21 anos (74,3%) e a maioria dos estudantes era de Medicina Humana (43,6%). A análise do estilo de vida geral revelou uma leve tendência a um perfil não saudável (54,5%). Foram identificados hábitos não saudáveis em dimensões como exercício físico (86,1%), responsabilidade com a saúde (79,5%) e gestão do estresse (80,2%), enquanto a autorrealização (69,3%), o apoio interpessoal (58,7%) e a nutrição (54,1%) refletiram um estilo de vida saudável. Por fim, quatro dos cinco programas analisados apresentaram um perfil não saudável, sendo Laboratório Clínico a área com a maior porcentagem (73,5%). **Conclusão:** Apesar de sua formação na área de saúde, muitos estudantes não praticam hábitos saudáveis, demonstrando uma lacuna entre a teoria e a prática que compromete seu futuro papel como promotores de saúde.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida hace referencia a la manera en que los individuos interactúan y se vinculan con su entorno, esto incluye: hábitos alimenticios, cuidado personal, relaciones sociales, afrontamiento de estrés, consumo de sustancias nocivas, entre otros. En consecuencia, los hábitos de vida constituyen uno de los principales determinantes para el bienestar, ya que comprenden conductas y actitudes que las

personas adoptan y que pueden favorecer o perjudicar la salud⁽¹⁾.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los estilos de vida que se forman durante la adolescencia tienden a consolidarse en la juventud y a mantenerse en la edad adulta. Por ello, incorporar hábitos saludables a lo largo de la vida disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles⁽²⁾. En este sentido, Villavicencio et al. mencionan que

el entorno universitario constituye un escenario propicio para el desarrollo integral de la persona, incluyendo la adopción de conductas saludables. No obstante, debido a los compromisos académicos, los estudiantes descuidan aspectos fundamentales de su bienestar como una alimentación equilibrada, actividad física y un entorno adecuado⁽³⁾.

A nivel mundial, la OMS estima que alrededor de 41 millones de personas mueren cada año debido a enfermedades no transmisibles, de las cuales más de 17 millones de estas muertes corresponden a individuos menores de 70 años; estos problemas de salud están estrechamente vinculados a los estilos de vida, que incluyen factores de riesgo como una alimentación desequilibrada, sedentarismo, estrés crónico, exposición a ambientes poco saludables y el consumo de tabaco y alcohol⁽⁴⁾.

En América Latina, un estudio realizado en Cali evidenció que los estudiantes universitarios en carreras de formación en salud no alcanzaban niveles saludables de actividad física, ya que el 53,17 % reportaron que la falta de ejercicio se debía a la desmotivación. Además, el 67 % de los estudiantes reportó un elevado consumo de comidas rápidas, y el 48 % informó omitir alimentos principales, indicando que ciertos aspectos de su estilo de vida no eran los más adecuados⁽⁵⁾.

Por otra parte, una investigación realizada en Nicaragua reveló que el 60 % de los universitarios de ambos sexos presentaban un estilo de vida inadecuado. Las principales áreas de deficiencia fueron el ejercicio con un 58 % y la nutrición inadecuada con un 54 %. Además, el 61 % de los estudiantes no mostraban una responsabilidad adecuada en el cuidado de la salud, y el 54 % enfrentaban dificultades en el manejo del estrés⁽⁶⁾.

Así mismo, un estudio realizado en Colombia demostró que los estudiantes universitarios no tenían un estilo de vida adecuado, dado que el 70 % no practicaba actividad física, y un 58 % consumía entre siete y catorce cervezas a la semana. Además, el 49 % de los participantes reportaban sentirse casi siempre ansiosos y el 53 % angustiados, también se reportó una mala alimentación, ya que solo el 2 % consumía más de cinco porciones de frutas al día, mientras que

el 30 % ingería cinco o más alimentos fritos a la semana⁽⁷⁾.

Por otro lado, una investigación realizada en Argentina evidenció que el 61,46 % de los universitarios presentaban un estilo de vida regular, el 31,25 % un estilo no saludable y solo el 7,29 % un estilo saludable; las dimensiones en las que los estudiantes mostraron los niveles más altos de bienestar fueron las relaciones interpersonales y la autorrealización, alcanzando un 62,50 % y un 59,38 %, respectivamente, en contraste, solo el 25 % de los estudiantes demostraron un estilo de vida saludable en las dimensiones de responsabilidad en salud, actividad física, nutrición y manejo del estrés⁽⁸⁾.

De manera similar, un estudio realizado en Ecuador analizó el estilo de vida de los universitarios, clasificando los resultados en su mayoría como bueno (56,6 %), seguido de regular (25,7 %), malo (9,1 %) y excelente (8,3 %). El estudio identificó dos áreas principales a mejorar, ya que en la dimensión de actividad física el 50,5 % indicó realizar ejercicio menos de una vez por semana y, por otro lado, en la dimensión de estrés los estudiantes mencionaron que, algunas veces, se sentían acelerados (58,8 %), enojados o agresivos (46,4 %), tensos (62,7 %) y deprimidos (52,3 %)⁽⁹⁾.

Por otro lado, es fundamental destacar el enfoque teórico en enfermería de Nola Pender, en el que se enfatiza la importancia de adoptar comportamientos saludables para mejorar el bienestar, su modelo teórico de promoción de la salud propone un marco para investigar estilos de vida que fomenten el bienestar y comportamientos específicos, estas conductas se consideran resultados de acciones dirigidas a alcanzar objetivos positivos, como el bienestar óptimo y la satisfacción personal⁽¹⁰⁾.

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) es un referente teórico influyente en enfermería, sustentado en la teoría de expectativa-valor y la cognitiva social, concibe la salud como un estado dinámico y positivo, orientado al bienestar y al desarrollo del potencial humano, plantea que las personas adoptan conductas según los beneficios percibidos, que las barreras pueden limitar la acción y que la autoeficacia fortalece el compromiso con el cuidado. Sus constructos principales (autoeficacia, beneficios, barreras

percibidas, apoyo interpersonal) resultan claves en universitarios, en quienes influyen en las conductas promotoras. Estudios previos evidencian que la autoeficacia, la percepción del estado de salud y las relaciones familiares explican un 11,6 % de la variabilidad en estas prácticas⁽¹¹⁾.

A pesar de su formación, los estudiantes de ciencias de la salud tienden a adoptar estilos de vida menos saludables, lo que revela que el conocimiento no basta para generar prácticas beneficiosas, pues factores como la sobrecarga académica, el estrés, los horarios extensos y el perfeccionismo inciden negativamente, limitando el autocuidado y dificultando la aplicación de hábitos saludables, ya que el entorno formativo influye más que el conocimiento adquirido^(12, 13).

Ante la problemática, es crucial comprender el estilo de vida de los universitarios, quienes enfrentan dificultades con sus hábitos que afectan su bienestar y generan problemas de salud a largo plazo. Aunque existen estudios sobre el estilo de vida, resulta provechoso analizarlo desde el perfil profesional de enfermería, ya que este enfoque puede aportar estrategias valiosas para promover hábitos saludables y favorecer el bienestar de la población estudiantil. La presente investigación tuvo como objetivo general analizar los estilos de vida según el modelo de Nola Pender, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad ecuatoriana.

MATERIAL Y MÉTODO

Tipo de estudio: La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal; se desarrolló en el período septiembre 2024-febrero 2025.

Área de estudio: La Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad pública del sur de Ecuador, considerada como una de las diez mejores instituciones del país en su campo, ofrece carreras de pregrado como Medicina Humana, Odontología, Enfermería, Laboratorio Clínico y Psicología Clínica, así como programas de maestría en salud. Su prestigio la convierte en un referente nacional para estudios e in-

vestigaciones en el área de la salud, formando profesionales que contribuyen al desarrollo y la investigación científica.

Población y muestra: La población de estudio estuvo conformada por 1.432 estudiantes de una Facultad de Ciencias de la Salud, distribuidos en: Medicina Humana (619), Odontología (228), Enfermería (210), Psicología Clínica (213) y Laboratorio Clínico (162); esta facultad fue seleccionada por su relevancia en la formación de futuros profesionales del área, quienes, por la naturaleza de su carrera, se espera que posean prácticas saludables, lo que justifica el interés en evaluar sus estilos de vida.

Se realizó un muestreo probabilístico estratificado con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, obteniendo una muestra de 303 estudiantes divididos en 5 segmentos: 132 de Medicina Humana, 48 de Odontología, 44 de Enfermería, 45 de Psicología Clínica y 34 de Laboratorio Clínico. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple, asegurando así una representación proporcional de todos los ciclos en la muestra total de cada carrera⁽¹⁴⁾.

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: estar matriculado en una carrera de la Facultad de Ciencias de la Salud de la institución donde se desarrolló el estudio durante el período académico septiembre 2024-febrero 2025, haber asistido a clases el día de la aplicación de la encuesta, ser mayor de edad (a partir de 18 años), sujetos de ambos sexos, y que hayan firmado el consentimiento informado. En cuanto a los criterios de exclusión, se consideraron: estudiantes que no pertenezcan a la Facultad de Ciencias de la Salud, que no se encontraran presentes el día de la encuesta, que no deseen participar en la investigación, que no asistan a clases durante el tiempo del estudio y menores de edad.

Recolección de datos: Se empleó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario denominado "Perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud (PEPS-I)", desarrollado por Nola Pender, basado en su teoría de promoción de la salud. El cuestionario consta de 48 ítems evaluados mediante una escala de Likert de 1 a 4, donde 1 significa "nunca", 2 "algunas veces",

3 “frecuentemente” y 4 “rutinariamente”⁽¹⁵⁾. El instrumento utilizado se estructura en seis dimensiones: nutrición, conformada por seis ítems; ejercicio, con cinco ítems; responsabilidad en salud, integrada por diez ítems; manejo del estrés, con siete ítems; soporte interpersonal, también con siete ítems; y autoactualización, compuesta por trece ítems. Para determinar el estilo de vida, se realizó una sumatoria de los puntajes obtenidos en cada uno de los reactivos e ítems que conforman las diferentes dimensiones.

Los resultados se interpretaron según los puntos de corte establecidos, considerando un estilo de vida saludable entre 121 y 192 puntos, y no saludable entre 48 y 120. Para las dimensiones, los rangos saludables fueron: nutrición (16-24), ejercicio (14-20), responsabilidad en salud (26-40), manejo del estrés (18-28), soporte interpersonal (18-28) y autoactualización (33-52); valores inferiores se clasificaron como no saludables. La sumatoria de los puntajes otorgó un nivel de medición de intervalo o razón, lo que permitió dicha categorización.

Calidad de los datos: El instrumento ha sido validado internacionalmente en inglés, demostrando validez y una alta confiabilidad, con un alfa de Cronbach de 0,92 y coeficientes alfa para las subescalas que varían entre 0,70 y 0,90⁽¹⁶⁾. En su versión en español, aplicada en estudiantes del área de la salud de población hispana, el instrumento alcanzó un alfa de Cronbach de 0,93, lo que indica una alta fiabilidad⁽¹⁷⁾.

Análisis de datos: La información recopilada fue consolidada en una hoja de cálculo de Microsoft Excel. Posteriormente, el procesamiento y análisis de datos se llevó a cabo mediante el programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS-26)*, para el análisis se aplicó estadística descriptiva, utilizando como estadígrafos frecuencias y porcentajes según el tipo de variable evaluada, que correspondía a variables categóricas. Los resultados se presentaron en tablas que reflejan la distribución de las respuestas para el estilo de vida.

Aspectos éticos: Esta investigación respetó todos los principios de la bioética, se informó

a los participantes sobre los objetivos, procedimientos y riesgos del estudio, obteniendo su consentimiento libre e informado por escrito, con la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Asimismo, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos, protegiendo la privacidad de los involucrados, para lo cual se realizó la codificación de las respuestas, asignando a cada cuestionario un número identificador en lugar de datos personales, evitando así cualquier vinculación directa con la identidad de los participantes.

Finalmente, el proyecto de investigación fue evaluado y aprobado por un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) y clasificado con un riesgo mínimo, ya que se consideró que su nivel correspondía al de actividades cotidianas o procedimientos médicos habituales, con énfasis en el manejo de datos y la garantía de confidencialidad⁽¹⁸⁾.

RESULTADOS

Características sociodemográficas: En la Tabla 1 se detallan las características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Salud Humana. Los resultados indican que el 67,7 % de la población encuestada corresponde a mujeres, y que el grupo etario predominante es el de 18 a 21 años, con un 74,3 %. Además, la mayoría de los estudiantes pertenecen a la carrera de Medicina Humana, representando el 43,6 % del total.

Estilos de vida por dimensiones: En la Tabla 2 se presenta el estilo de vida general de los estudiantes de la Facultad de Salud Humana, con un nivel predominante del perfil no saludable (54,5 %). Así mismo, se detallan los estilos de vida clasificados por dimensiones, destacando que ejercicio (86,1 %), responsabilidad en salud (79,5 %) y manejo del estrés (80,2 %) se asocian mayoritariamente con perfiles no saludables. En contraste, autoactualización (69,3 %), soporte interpersonal (58,7 %) y nutrición (54,1 %) muestran un predominio de estilos de vida saludables.

Tabla 1. Características sociodemográficas en estudiantes de una Facultad de Ciencias de la Salud, Ecuador, 2024-2025 (n= 303).

Variables		f	%
Sexo	Mujer	205	67,7
	Hombre	98	32,3
	Total	303	100
Edad	18-21 años	225	74,3
	22-25 años	64	21,1
	26-29 años	8	2,6
	30 años o más	6	2
	Total	303	100
Carrera	Medicina Humana	132	43,6
	Odontología	48	15,8
	Psicología clínica	45	14,9
	Enfermería	44	14,5
	Laboratorio Clínico	34	11,2
	Total	303	100

Tabla 2. Estilos de vida por dimensiones en estudiantes de una Facultad de Ciencias de la Salud, Ecuador, 2024-2025 (n= 303).

Variable Estilo de Vida y sus dimensiones		Item	f	%
Estilo de vida	No saludable		165	54,5
	Saludable		138	45,5
	Total		303	100,0
Dimensiones de Estilo de vida	Nutrición	No saludable	139	45,9
		Saludable	164	54,1
		Total	303	100,0
	Ejercicio	No saludable	261	86,1
		Saludable	42	13,9
		Total	303	100,0
	Responsabilidad en salud	No saludable	241	79,5
		Saludable	62	20,5
		Total	303	100,0
Manejo del estrés	No saludable	243	80,2	
	Saludable	60	19,8	
	Total	303	100,0	
Soporte interpersonal	No saludable	125	41,3	
	Saludable	178	58,7	
	Total	303	100,0	
Autoactualización	No saludable	93	30,7	
	Saludable	210	69,3	
	Total	303	100,0	

Estilos de vida por carreras: La Tabla 3 muestra el estilo de vida general según las carreras de la Facultad de Salud Humana, observándose que 4 de las 5 carreras registraron perfiles no

saludables, con el porcentaje más alto en la carrera de Laboratorio Clínico, alcanzando un 73,5 %.

Tabla 3. Estilos de vida por carreras en estudiantes de una Facultad de Ciencias de la Salud, Ecuador, 2024-2025 (n= 303).

Carrera	Estilo de Vida	f	%
Medicina Humana	No saludable	70	53,00
	Saludable	62	47,00
	Total	132	100,00
Odontología	No saludable	25	52,10
	Saludable	23	47,90
	Total	48	100,00
Psicología clínica	No saludable	22	48,90
	Saludable	23	51,10
	Total	45	100,00
Enfermería	No saludable	23	52,30
	Saludable	21	47,70
	Total	44	100,00
Laboratorio Clínico	No saludable	25	73,53
	Saludable	9	26,47
	Total	34	100,00

DISCUSIÓN

El predominio de mujeres jóvenes entre 18 y 21 años, principalmente estudiantes de Medicina y Enfermería, se explica por la creciente participación femenina en profesiones vinculadas al cuidado y bienestar, así como por coincidir con la etapa inicial de formación universitaria acorde con los criterios del estudio, estos resultados concuerdan con investigaciones similares que también reportan mayor presencia femenina en carreras de salud, lo cual evidencia una tendencia común en contextos académicos y fortalece la validez externa del estudio, permitiendo establecer comparaciones con investigaciones previas^(5,19)

En cuanto al análisis del estilo de vida general, se reveló una ligera tendencia hacia los estilos de vida no saludables (54,5 %) frente a

los saludables (45,5 %), estos resultados difieren de un estudio realizado en Perú, en el cual se reportó que el 53,26 % de los estudiantes de ciencias de la salud presentaban hábitos saludables, mientras que el 46,73 % tenían un estilo de vida no saludable⁽²⁰⁾. Conforme a lo expuesto, la etapa universitaria supone un paso de la adolescencia a la adultez marcada por cambios en las áreas cognitivas, familiares y sociales, lo que puede influir en las decisiones relacionadas con sus hábitos diarios, destacando la importancia de los factores personales, las interacciones sociales y los factores situacionales que afectan la adopción de conductas de salud, aspectos que según el MPS son determinantes en la configuración de conductas promotoras de salud⁽¹⁷⁾.

Por otro lado, se observó que las dimensiones de ejercicio (86,1 %), responsabilidad en salud (79,5 %) y manejo del estrés (80,2 %) presentaron en su mayoría estilos de vida no saludables, por el contrario, la autoactualización (69,3 %), soporte interpersonal (58,7 %) y nutrición (54,1 %), se asociaron como los principales predictores de estilos de vida saludable. Estos resultados son comparables a los obtenidos en el estudio de Inga et al., quienes evidenciaron que en los universitarios las dimensiones de responsabilidad en salud (89,4 %), ejercicio (85,5 %), manejo del estrés (75,42 %) y soporte interpersonal (51,50 %) se relacionaban con estilos de vida no saludables, mientras que la autoactualización (71,43 %) y nutrición (60,80 %) se asociaban con estilos de vida saludables⁽²¹⁾. A la luz de estos resultados, los constructos centrales del modelo de Pender evidencian que la baja autoeficacia percibida para realizar ejercicio se refleja en la elevada prevalencia de sedentarismo, mientras que las barreras percibidas, como la falta de tiempo, la carga académica y los recursos limitados, dificultan la asunción de conductas relacionadas con la responsabilidad en salud y el manejo del estrés, de modo que el estilo de vida resulta de la interacción entre hábitos, dimensiones conductuales, factores personales y el entorno social y académico, donde los estudiantes, a lo largo de su formación, adoptan conductas de cuidado y cualidades que sostienen su crecimiento personal e impactan en su bienestar futuro^(22, 23).

Al analizar las dimensiones de los estilos de vida no saludables, se determinó que el ejercicio representó una de las áreas con mayor frecuencia entre los universitarios (86,1 %), hallazgo similar al de Ortiz et al., quienes reportaron un estilo de vida no saludable de los estudiantes universitarios en ejercicio físico (81,56 %)⁽²⁴⁾. En este marco, los universitarios enfrentan barreras como desinterés, ansiedad, carga académica, prioridades personales, limitaciones económicas y escaso acceso a instalaciones, que desde el modelo de Pender se entienden como obstáculos percibidos que reducen la autoeficacia y dificultan el compromiso con la práctica regular de ejercicio⁽²⁵⁾.

Así mismo, la responsabilidad en salud presentó un predominio de estilo de vida no

saludable (79,5 %), estos resultados difieren con los datos reportados en estudiantes ecuatorianos de ciencias de la salud, en el que resaltó el estilo de vida saludable (73,4 %)⁽²⁶⁾. Según Ruiz et al., asumir responsabilidad en este ámbito implica que la población estudiantil adopte hábitos protectores como: mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio, controlar el estrés, garantizar un sueño adecuado, prevenir enfermedades con controles médicos, practicar buenos cuidados personales y equilibrar lo académico con lo personal, acciones que están influenciadas por sus factores personales y su autoeficacia para sostener hábitos saludables⁽²⁷⁾.

Del mismo modo, en la dimensión de manejo del estrés predominó el estilo de vida no saludable (80,2 %), lo que contrasta con el estudio de Espinoza y Vanegas quienes determinaron que el 54 % de los universitarios presentaban un estilo no saludable⁽⁶⁾. Los factores situacionales como la carga de tareas y las exigencias de los exámenes pueden afectar de manera significativa el bienestar general de los estudiantes, incluyendo su estado físico y emocional, así como su afecto, conductas de salud y desempeño académico; en base al MPS, estos factores funcionan como demandas competitivas que disminuyen la probabilidad de que los estudiantes adopten estrategias efectivas de manejo del estrés, especialmente cuando su autoeficacia para enfrentar estas situaciones es limitada⁽²⁸⁾.

En cuanto a las dimensiones que reflejaron un estilo de vida saludable, la autoactualización destacó con un porcentaje del 69,3 %. Estos resultados son similares a un estudio donde esta dimensión alcanzó un 59,38 % en cuanto a estilo de vida saludable en estudiantes de carreras del campo de la salud⁽⁸⁾. La autorrealización en universitarios conlleva un proceso continuo de crecimiento personal, que integra aspectos de su conducta de salud y estilo de vida, brindándoles satisfacción personal y preparándolos para un mejor futuro profesional; de esta forma, es esencial considerar factores situacionales e interacciones sociales que promuevan la autorrealización, como un entorno de apoyo y experiencias enriquecedoras⁽²⁹⁾.

Por otro lado, el soporte interpersonal se destacó como una de las dimensiones en la

que ligeramente predominó el estilo de vida saludable (58,7 %), lo cual es semejante con lo reportado por Martínez et al., quienes registraron un estilo de vida saludable del 63,3 % en alumnos de carreras sanitarias⁽³⁰⁾. El apoyo social ejerce un impacto relevante en su conducta de salud, ya que las interacciones sociales y relaciones interpersonales proporcionan un entorno que favorece la expresión de sentimientos y el intercambio de consejos; en el marco del modelo de Pender, las influencias interpersonales constituyen uno de los factores más poderosos para facilitar la autoactualización, ya que el apoyo social incrementa la autoeficacia percibida y actúa como facilitador para superar las barreras hacia la adopción de conductas saludables^(31, 32).

Igualmente, la nutrición se caracterizó por presentar levemente un estilo de vida saludable del 54,1 %, cifra que difiere con los resultados de Beltran et al., donde los universitarios alcanzaron un estilo de vida inadecuado del 95 %⁽³³⁾. Factores como la falta de tiempo, las restricciones económicas y el acceso limitado a alimentos saludables influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios; estas barreras externas se relacionan con la capacidad de los estudiantes para planificar y tomar decisiones nutricionales, sin embargo, una autoeficacia percibida moderada puede permitir que los estudiantes mantengan una buena alimentación a pesar de las limitaciones del entorno⁽³⁴⁾.

El MPS de Nola Pender aplicado en estudiantes de salud destaca la autoeficacia como clave para adoptar hábitos saludables, considera factores como el género, apoyo social y recursos, y ha demostrado eficacia para cambiar conductas nocivas, ha facilitado el desarrollo de instrumentos y el diseño de programas de promoción, y teóricamente integra conceptos de psicología social y aprendizaje, destacando el crecimiento personal y la intencionalidad en el cuidado propio⁽³⁵⁾.

Así mismo, las dimensiones del instrumento exploran distintos aspectos conductuales y cognitivos relacionados con la promoción de la salud, siendo útil para identificar hábitos saludables y áreas a mejorar en estudiantes; sin embargo, presenta limitaciones en la validez

factorial y requiere adaptaciones culturales, especialmente en ítems relacionados con actividad física y nutrición, donde se observan estilos menos saludables⁽³⁶⁾.

Por otro lado, al determinar el estilo de vida por carreras, si bien Medicina Humana (53%), Enfermería (52,3 %) y Odontología (52,1 %) presentaron porcentajes similares de un estilo de vida no saludable, es en Laboratorio Clínico (73,5 %) donde esta tendencia es más evidente. En contraste, Psicología Clínica presentó una frecuencia ligeramente mayor en estilo de vida saludable (51,1 %), sin embargo, la diferencia con el no saludable no es tan marcada. Estos datos difieren con ciertos estudios donde se evidenció que Enfermería (84,14%)⁽³⁷⁾ y Medicina (51 %)⁽³⁸⁾ presentaban hábitos saludables.

Los estudiantes del área de la salud no adoptan estilos saludables pese a su formación, destacando que el conocimiento adquirido no se traduce en autocuidado ni en prácticas sostenibles, este fenómeno puede explicarse desde el MPS por la desconexión entre los beneficios percibidos del conocimiento teórico y la autoeficacia práctica para implementar conductas saludables, donde las barreras situacionales específicas de cada carrera modulan de manera distinta la capacidad de los estudiantes para traducir el conocimiento en conductas promotoras de salud⁽³⁹⁾.

Se reconoce como limitación la caracterización sociodemográfica de los participantes, la cual restringe el análisis al no contemplar variables adicionales. Asimismo, aunque el instrumento empleado ha sido validado en contextos hispanohablantes similares, existen pocos estudios recientes que avalen su aplicabilidad específica en la población ecuatoriana.

CONCLUSIONES

A pesar de que la mayoría de los estudiantes de la Facultad de Salud Humana se están formando para promover el bienestar de otros, su propio estilo de vida tiende a ser poco saludable en dimensiones clave. Los hallazgos indican que las áreas más deficitarias son el ejercicio físico, la responsabilidad en salud y el manejo del estrés. La falta de actividad física dificulta la gestión

del estrés y, en conjunto, estas deficiencias se traducen en una ausencia de medidas preventivas de autocuidado.

Por otro lado, el estudio identificó fortalezas en la nutrición, el soporte interpersonal y la autoactualización. Estos aspectos saludables se relacionan, ya que un adecuado apoyo social actúa como un pilar fundamental que fortalece el crecimiento personal y contribuye a mantener hábitos beneficiosos como una buena alimentación. La paradoja de que futuros profesionales de la salud presenten conductas poco saludables resalta la necesidad de incorporar estrategias de autocuidado en su formación académica, considerando que el descuido de su bienestar físico y emocional podría derivarse de una desconexión entre los conocimientos teóricos y su aplicación en la vida cotidiana.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Agradecimientos: A la Universidad y a los participantes de este estudio por su contribución a la investigación.

Participación de los autores:

Jorge Luis Bustamante-Acaro: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final, asesoría estadística, asesoría técnica y metodológica.

Diana Margarita Gómez-Salgado: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final, asesoría estadística, asesoría técnica y metodológica.

Katherine Michelle González-Guambaña: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final, asesoría estadística, asesoría técnica y metodológica.

Aníbal Paúl Mendoza-Castillo: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención

de datos, análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final, asesoría estadística, asesoría técnica y metodológica.

Kruspkaya Michelle Mejía-Baraja: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final, asesoría estadística, asesoría técnica y metodológica.

Daniela Ivonne Ludeña-Ortega: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final, asesoría estadística, asesoría técnica y metodológica.

Declaración sobre uso de Inteligencia Artificial

(IA): En el desarrollo de este manuscrito, los autores utilizaron Gemini (<https://gemini.google.com>) y DeepL AI Labs (<https://www.deepl.com>) como apoyo en la redacción, traducción y mejora del estilo académico. El resultado generado por estas herramientas fue revisado, validado y editado por los autores, quienes asumen la responsabilidad de sus contenidos.

REFERENCIAS

1. Castro C, García R, Ricra C, Fretel N, Inga G, Álvarez L. Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de una universidad pública peruana. *Rev Vive* [Internet]. 2023 [citado 2 sep 2024]; 6(17): 482-90. Disponible en: <https://doi.org/nfcb>
2. OMS. Envejecimiento y salud [Internet]. OMS; 2022 [citado 2 sep 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/retsd>
3. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Rev Conrado* [Internet]. 2020 [citado 2 sep 2024]; 16(74): 112-9. Disponible en: <https://n9.cl/h02la2>
4. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. OMS; 2023 [citado 2 sep 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/rit1>
5. Zambrano R, Rivera V, Rincón F, López Y. Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Rev Ciencias Soc* [Internet]. 2021 [citado 4 sep 2024]; 27: 468-76. Disponible en: <https://doi.org/nd8j>

6. Espinoza M, Vanegas J. Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN-Managua 2017. *Rev Torreón Univ* [Internet]. 2020 [citado 4 sep 2024]; 9(26): 26-46. Disponible en: <https://doi.org/nd8m>
7. Chary S, Cabrera E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Rev Cienc y Cuid* [Internet]. 2021 [citado 4 sep 2024]; 18(2): 82-95. Disponible en: <https://doi.org/nd8p>
8. Canova C, Vizgarra Y, Abarza D, Cano C, Méndez P. Lifestyles of Nursing Students. *Salud, Cienc y Tecnol - Ser Conf* [Internet]. 2023 [citado 5 sep 2024]; 2: 1-10. Disponible en: <https://doi.org/nqct>
9. Espinoza Á, Yaguchi A, Rosado M, Altamirano N, Nieve S, García F, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Nutr Clin y Diet Hosp* [Internet]. 2024 [citado 5 sep 2024]; 44(1): 13-21. Disponible en: <https://doi.org/nd8r>
10. Alligood M, Tomey A. *Modelos y teorías en enfermería*. 10.ª ed. Barcelona: Elsevier; 2022.
11. Dos Santos M, Pleutim N, de Queiroz A, Ramalho L, de Souza V, Teston E. Use of the Health Promotion Model by Nursing in Primary Care: an integrative review. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2025 [citado 8 sep 2025]; 78(2): 1-7. Disponible en: <https://doi.org/p45c>
12. Wilf R, Kagan I, Saban M. Health behaviors of medical students decline towards residency: how could we maintain and enhance these behaviors throughout their training. *Isr J Health Policy Res* [Internet]. 2021 [citado 20 jul 2025]; 10(1): 1-8. Disponible en: <https://doi.org/pwx7>
13. Rosales Y, Cordovez S, Herrera V, Caiza V. Estilos de vida en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Rev Habanera Ciencias Médicas* [Internet]. 2023 [citado 20 jul 2025]; 22(2): 1-12. Disponible en: <https://n9.cl/qt5tx>
14. Cortés M, Mur N, Iglesias M, Cortés M. Algunas consideraciones para el cálculo del tamaño muestral en investigaciones de las Ciencias Médicas. *MediSur* [Internet]. 2020 [citado 9 sep 2024]; 18(5): 937-42. Disponible en: <https://n9.cl/qie0t>
15. Mogollón F, Becerra L, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Rev Conrado* [Internet]. 2020 [citado 9 sep 2024]; 16(5): 69-75. Disponible en: <https://n9.cl/l3za3>
16. Walker S, Sechrist K, Pender N. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res* [Internet]. 1987 [citado 10 sep 2024]; 36(2): 76-81. Disponible en: <https://n9.cl/7n3z3y>
17. Ortigoza A, Canova C. Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Rev Finlay* [Internet]. 2023 [citado 23 dic 2024]; 13(2): 199-208. Disponible en: <https://n9.cl/jmg0n5>
18. Universidad Nacional de Loja. *Ensayos Clínicos* [Internet]. UNL; 2023 [citado 10 sep 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/heybs>
19. Leitón Z, Cáceda G, Pérez C, Gómez M, González I, Villanueva M. Calidad de vida del estudiante universitario antes y durante la pandemia de Covid-19. *Salud Uninorte* [Internet]. 2022 [citado 20 jul 2025]; 38(3): 675-92. Disponible en: <https://doi.org/pw2w>
20. Huamán N, Berrios E, García G, Santos G, Valderrama O. Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana. *Rev Investig en Salud* [Internet]. 2024 [citado 23 dic 2024]; 7(20): 505-13. Disponible en: <https://doi.org/pcrp>
21. Inga M, Churampi R, Inga M. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del COVID 19. *Rev Conrado* [Internet]. 2022 [citado 23 dic 2024]; 18(87): 8-13. Disponible en: <https://n9.cl/xrdo0>
22. De Souza M, Figueroa M. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Mot Rev da Soc Pesqui Qual em Mot Humana* [Internet]. 2020 [citado 23 dic 2024]; 4(3): 297-310. Disponible en: <https://doi.org/nwmw>
23. Leguizamo I, Paredes M, Rivas A, Lora M, Sánchez Y. Estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de Colombia. *Comunidad y Salud* [Internet]. 2023 [citado 20 jul 2025]; 21(1): 1-8. Disponible en: <https://n9.cl/ijg4a>
24. Ortiz Y, Chalco I, Ortiz K. Factores personales asociados al estilo de vida que promueven salud en estudiantes de educación superior. *Cienc enferm* [Internet]. 2024 [citado 20 jul 2025]; 30: 1-10. Disponible en: <https://doi.org/pcz2>
25. Franco S, Vásquez A, Valencia C, Vidarte J, Castiblanco H. Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia la Promoc la Salud* [Internet]. 2022 [citado 24 dic 2024]; 27(1): 129-42. Disponible en: <https://doi.org/ngqw>
26. Salazar Y, Hueso C, Caparros R. Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: a longitudinal study. *Front Public Heal* [Internet]. 2024 [citado 24 dic 2024]; 12: 1-12. Disponible en: <https://doi.org/nt6k>
27. Ruiz M, Echevarría J, Huanca W. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium* [Internet]. 2021 [citado 24 dic 2024]; 5(1): 261-76. Disponible en: <https://doi.org/ngrt>

28. Estrada E, Ayay G, Cruz E, Paricahua J. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos* [Internet]. 2024 [citado 25 dic 2024]; 59: 1132-1139. Disponible en: <https://doi.org/nt6n>
29. Murillo J. El bienestar subjetivo de estudiantes universitarios explicado por variables psicológicas y sociodemográficas. *Psyke (Santiago)* [Internet]. 2024 [citado 25 dic 2024]; 33(1): 1-18. Disponible en: <https://doi.org/ngr2>
30. Martínez J, Pereira M, Pájaro M. Lifestyle in Undergraduate Nursing Students at a Colombian University. *Int J Spec Educ* [Internet]. 2022 [citado 26 dic 2024]; 37(3): 14055-66. Disponible en: <https://n9.cl/4cchfn>
31. Idrogo D, Asenjo J. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *RIP* [Internet]. 2021 [citado 26 dic 2024]; (26): 69-79. Disponible en: <https://doi.org/ngrc>
32. Molano N, Chalapud L, Molano D. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS* [Internet]. 2021 [citado 26 dic 2024]; 53(1): 21-8. Disponible en: <https://doi.org/pcz6>
33. Beltrán H, Núñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, et al. Lifestyles related to health in university students. *Retos* [Internet]. 2020 [citado 27 dic 2024]; 38: 547-51. Disponible en: <https://n9.cl/b42c7>
34. Reyes S, Mallqui J, León L. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Rev Salud Pública y Nutr* [Internet]. 2020 [citado 27 dic 2024]; 19(4): 10-5. Disponible en: <https://doi.org/ngfs>
35. Makeen A, Gosadi I, Jareebi M, Muaddi M, Alharbi A, Bahri A, et al. Satisfaction-Behavior Paradox in Lifestyle Choices: A Cross-Sectional Study of Health Behaviors and Satisfaction Levels in Jazan, Saudi Arabia. *Healthc* [Internet]. 2024 [citado 20 jul 2025]; 12(17): 1-16. Disponible en: <https://doi.org/pw2z>
36. Solís K, Chasillacta F. Perfil del estilo de vida en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. *Rev científica multidisciplin arbitr yachasun* [Internet]. 2025 [citado 20 jul 2025]; 9(17): 329-41. Disponible en: <https://n9.cl/enlku>
37. Bautista H, Rodríguez M. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Rev Peru Med Integr* [Internet]. 2021 [citado 28 dic 2024]; 6(2): 102-9. Disponible en: <https://doi.org/nt79>
38. Rivera V, Chávez J, Noguera K, Arango V, Zambrano R, Vazquez J. Estilos de vida promotor de salud en estudiantes de medicina en una universidad privada de Colombia en tiempos de pandemia Covid-19. *Stud Heal Sci* [Internet]. 2022 [citado 28 dic 2024]; 3(2): 1249-65. Disponible en: <https://doi.org/nt8d>
39. Corona K. Estilo de vida saludable en estudiantes del área de la salud: Revisión sistemática. *Anu Investig UM* [Internet]. 2020 [citado 28 dic 2024]; 1(1): 127-38. Disponible en: <https://n9.cl/bfiat>

