Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations

ISSN: 3091-1990

Vol. 4 Num. 1 (2026)

EDITORIAL JOGB

JMNJE V4. N1. 005

Hábitos saludables y su influencia en la salud física y mental de los estudiantes del tercer semestre de la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador

Healthy habits and their influence on the physical and mental health of students in the third semester of the Pontificia Universidad Católica Del Ecuador

Autores:

Kerlly Anahi Villagomez Portilla
Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Amazonas
Lago Agrio – Ecuador
kerllyvillagomez@puceamazonas.edu.ec
https://orcid.org/0009-0005-5233-172X

Jessica Cecilia Cerón Mora
Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Amazonas
Lago Agrio – Ecuador
jessicaceron@puceamazonas.edu.ec
https://orcid.org/0009-0000-2865-3749

Mercy Gabriela Ávalos López
Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas
Lago Agrio – Ecuador
mercyavalos@puceamazonas.edu.ec
https://orcid.org/0009-0009-0685-7156

Autor de correspondencia: *Kerlly Anahi Villagomez Portilla*,
kerllyvillagomez@puceamazonas.edu.ec

Recepción: 04-noviembre-2025 **Aceptación:** 26-enero-2026 **Publicación:** 27-febrero-2026

How to cite this article:
Villagomez Portilla, K. A., Cerón Mora, J. C., & Ávalos López, M. G. (2026). Hábitos saludables y su influencia en la salud física y mental de los estudiantes del tercer semestre de la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. *Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations*, *4*(1), 1-18. https://doi.org/10.63688/53bzrf87

© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0) que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea correctamente citada.

ISSN: 3091-1990

Vol. 4 Num. 1 (2026)

RESUMEN

El presente estudio analizó la influencia de los hábitos saludables en la salud física y mental de los estudiantes de tercer semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas, durante el período académico 2025–2026. El objetivo fue identificar los principales hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso y el manejo del estrés, describir el estado percibido de salud y examinar su relación con el bienestar estudiantil. La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, con diseño descriptivo y corte transversal. Se aplicó un muestreo censal que incluyó a los 36 estudiantes del curso mediante una encuesta estructurada con preguntas cerradas y abiertas. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y categorización temática. Los resultados evidenciaron una percepción intermedia del estilo de vida y del estado general de salud física. Se observó práctica irregular de actividad física, menos de siete horas de sueño en una proporción significativa, horarios alimentarios desajustados y presencia frecuente de estrés académico. En conclusión, aunque los estudiantes reconocen la importancia de los hábitos saludables, su práctica no se mantiene de manera constante, lo que limita su impacto positivo en el bienestar físico y mental.

Palabras clave: hábitos saludables; salud mental; estudiantes universitarios; bienestar físico; Amazonía ecuatoriana.

ABSTRACT

This study analyzed the influence of healthy habits on the physical and mental health of third-semester students at the Pontifical Catholic University of Ecuador, Amazon Campus, during the 2025–2026 academic period. The objective was to identify the main habits related to nutrition, physical activity, rest, and stress management, describe the perceived health status, and examine their relationship with student well-being. The research followed a mixed-method approach with a descriptive cross-sectional design. A census sampling method was applied, including the 36 students enrolled in the course through a structured survey with closed and open-ended questions. Data were analyzed using descriptive statistics and thematic categorization. The results showed an intermediate perception of lifestyle and overall physical health status. Irregular physical activity, fewer than seven hours of sleep among a significant proportion of students, unbalanced eating schedules, and frequent academic stress were identified. In conclusion, although students recognize the importance of healthy habits, their inconsistent practice limits their positive impact on physical and mental well-being.

Keywords: healthy habits; mental health; university students; physical well-being; Ecuadorian Amazon.

Doi: https://doi.org/10.63688/53bzrf87

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

1. INTRODUCCIÓN

La adopción de hábitos saludables constituye un determinante esencial del bienestar integral en la población universitaria, debido a su impacto directo sobre la salud física, mental, el rendimiento académico y la calidad de vida. Desde una perspectiva científica, los hábitos saludables comprenden un conjunto de conductas sistemáticas relacionadas con la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el descanso adecuado, la regulación emocional y la prevención del consumo de sustancias nocivas. Estos comportamientos influyen significativamente en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la consolidación de estilos de vida sostenibles a lo largo del ciclo vital.

Durante la etapa universitaria, los estudiantes atraviesan un periodo de transición caracterizado por mayores niveles de autonomía, nuevas responsabilidades académicas y cambios en las dinámicas sociales y familiares. En consecuencia, esta etapa puede representar tanto una oportunidad para consolidar prácticas saludables como un momento de vulnerabilidad frente a conductas de riesgo. En este escenario, la creciente incorporación de tecnologías digitales y herramientas neuroeducativas en el entorno universitario también influye en la carga cognitiva, la regulación emocional y los procesos de adaptación académica (Román Medina et al., 2024). Diversas investigaciones han demostrado que la disciplina en el autocuidado favorece la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes orientadas hacia estilos de vida saludables, lo cual se asocia con mejores indicadores de bienestar general (Encarnación, 2024).

En este contexto, la salud mental adquiere un papel central dentro del bienestar estudiantil en donde la Organización Mundial de la Salud (2004) define ‘‘la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona reconoce sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad’’, esta conceptualización evidencia la interdependencia entre salud mental y salud física, ambas moduladas por factores conductuales como la actividad física, la calidad del sueño, la alimentación, las relaciones interpersonales y la gestión del estrés. De hecho, la evidencia científica sugiere que la práctica regular de ejercicio físico se asocia con menor prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos en población universitaria.

Asimismo, estudios regionales han reportado variabilidad en los niveles de actividad física entre estudiantes universitarios. Por ejemplo, investigaciones realizadas en Brasil

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

evidenciaron que aproximadamente el 42,1 % de los estudiantes presentan niveles moderados de actividad física, mientras que en Colombia se ha identificado tanto predominio de actividad vigorosa como presencia significativa de sedentarismo (Durán-Galdo & Mamani-Urrutia, 2021). Estos hallazgos reflejan diferencias socioculturales y contextuales que influyen en los patrones de comportamiento saludable.

Por otra parte, el ingreso a la educación superior se asocia con un incremento en los niveles de ansiedad y estrés académico. Estudios longitudinales han señalado que alrededor del 30 % de estudiantes de primer año presentan sintomatología ansiosa, cifra superior a la observada en cursos avanzados. Aunque algunos problemas de salud mental pueden originarse en etapas previas, la carga académica, la adaptación social y la incertidumbre profesional continúan siendo factores estresores relevantes durante toda la formación universitaria (Pina, Guillén, Puente & Ruiz, 2022).

No obstante, pese a la evidencia internacional y latinoamericana disponible, existe una limitada producción científica enfocada específicamente en la realidad de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Amazonas. Este contexto presenta características particulares que requieren análisis específico, tales como la diversidad cultural, la presencia de población amazónica, condiciones geográficas propias de la región, acceso diferenciado a servicios de salud y dinámicas socioeconómicas particulares. La ausencia de estudios contextualizados dificulta la formulación de estrategias institucionales basadas en evidencia científica adaptada a esta población. En este sentido, la alfabetización digital y la formación ética en el uso de tecnologías emergentes se perfilan como componentes relevantes para la promoción del bienestar integral y la salud mental estudiantil en entornos universitarios contemporáneos (Segarra Figueroa et al., 2025).

En consecuencia, el objetivo general de la presente investigación es analizar la influencia de los hábitos saludables en la salud física y mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Amazonas, identificando los principales factores asociados y su relación con la percepción del bienestar físico y mental, con el propósito de generar evidencia científica que sustente el diseño de estrategias institucionales de promoción de la salud adaptadas al contexto amazónico universitario.

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

2. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, ya que combinó un componente cuantitativo y uno cualitativo. El componente cuantitativo permitió la recolección y análisis de datos numéricos sobre los hábitos saludables y su influencia en la salud física y mental de los estudiantes, aplicando procedimientos estadísticos para interpretar los resultados. El componente cualitativo se incorporó mediante la revisión teórica y la inclusión de preguntas abiertas en el instrumento, lo que permitió complementar y enriquecer la interpretación de los hallazgos (Chávez Abad, 2015).

El diseño de la investigación fue descriptivo y de corte transversal. Se consideró descriptivo porque, según Hernandez (2022) ‘‘este tipo de diseño busca detallar y caracterizar fenómenos tal como se presentan en la realidad, sin manipular las variables’’ permitiendo analizar los hábitos saludables y el estado de salud de los estudiantes de manera objetiva. Asimismo, fue transversal ya que, como señala Nuñez (2024), este diseño ‘‘recoge la información en un único momento determinado’’ lo que en este estudio correspondió al período académico 2025–2026, ofreciendo una visión puntual de la población analizada.

La población estuvo conformada por 36 estudiantes de tercer semestre de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Amazonas. Debido a que el grupo era reducido y totalmente accesible, se aplicó un muestreo censal o muestreo total, el cual consiste en incluir a la totalidad de los integrantes de la población cuando esta es pequeña. En consecuencia, participaron los 36 estudiantes, lo que representa el 100 % de la población objetivo. Este procedimiento garantiza representatividad completa dentro del grupo estudiado y elimina el error muestral.

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos, se utilizó la encuesta virtual estructurada como técnica principal. El cuestionario fue elaborado con base en literatura científica sobre estilos de vida saludables (UNIR, 2025) y estuvo organizado en secciones que incluyeron datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, actividad física, descanso, manejo del estrés y percepción de salud física y mental. Se emplearon preguntas cerradas tipo Likert y de opción múltiple para cuantificar las variables, además de preguntas abiertas que permitieron profundizar en las experiencias de los estudiantes. El instrumento fue revisado previamente para asegurar claridad y coherencia.

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

La aplicación del instrumento se realizó mediante una plataforma digital institucional, garantizando anonimato, confidencialidad y participación voluntaria mediante consentimiento informado digital, conforme a los principios éticos de la investigación científica. Este procedimiento se sustenta en lo señalado por Guerrero Barreto y Duarte Sánchez (2024), que define la encuesta como "una técnica que emplea un conjunto de procedimientos estandarizados para recopilar y analizar datos", cuyo instrumento central es el cuestionario, permitiendo obtener información objetiva y sistemática de la población estudiada.

Finalmente, en el procedimiento de análisis, los datos recolectados se organizaron en una base de datos digital y se procesaron mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes para identificar patrones en los hábitos saludables, presentando los resultados en tablas para facilitar su interpretación. En cuanto a las preguntas abiertas, estas fueron examinadas mediante categorización temática, considerando que, como se señala en el documento de (Rincón Gómez, 2014) las preguntas abiertas permiten "recoger información más rica y matizada" y requieren un proceso sistemático de clasificación y agrupación en categorías para su adecuado análisis, lo que posibilitó complementar el enfoque cuantitativo con una interpretación cualitativa contextualizada.

3. RESULTADOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos durante la investigación. Los datos recopilados permitieron identificar información relevante sobre el tema estudiado, lo que facilita una mejor comprensión de la problemática analizada

Percepción General del Estilo de Vida

Tabla 1

Estilo de vida actual

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Muy poco saludable	3	8.3
Poco saludable	7	19.4
Medianamente saludable	16	44.4
Saludable	8	22.2
Muy saludable	2	5.6

Doi: https://doi.org/10.63688/53bzrf87

ISSN: 3091-1990

Vol. 4 Num. 1 (2026)

Total	36	100

Nota. La opción con mayor recurrencia fue aquella que expresó un estado medianamente saludable con el 44,4 %, es decir, casi alcanzando la mitad de los participantes. Entre tanto, las opciones referidas a un estado tanto saludable como muy saludable fueron del 27,8 %, y donde las opciones poco saludable y muy poco saludable alcanzaron el 27,7 %. De esta forma, se puede decir que la versión intermedia se encontró con un importante predominio al existir unas proporciones similares entre saludables y poco saludables.

Tabla 2

Hábitos que influyen más en el bienestar general

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Alimentación saludable	14	38.9
Actividad física	11	30.6
Sueño y descanso	8	22.2
Autocuidado y entorno	2	5.6
Otros (incluye respuestas no relacionadas)	1	2.8
Total	36	100

Nota. La alimentación saludable 38,9 %fue el hábito más predilecto por los individuos encuestados ya que fue seguida por la actividad física 30,6 %. Entonces, la distribución de la variable hábitos de salud se centra principalmente según el último valor de las categorías. El sueño y el descanso mostraron el 22,2 % de las respuestas. Mientras que el resto de categorías tuvo una frecuencia baja, con valores por debajo del 6%.

Tabla 3

Influencia percibida de los hábitos en la salud física y mental

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nada	0	0
Poco	3	8.3
Moderadamente	8	22.2
Mucho	10	27.8
Totalmente	15	41.7
Total	36	100

Doi: https://doi.org/10.63688/53bzrf87

Nota. La opción que obtuvo la mayor proporción correspondió a totalmente, un porcentaje de 41,7 %, seguida de la opción mucho, que alcanzó un 27,8 %. Ambas opciones juntas representan el 69,5 % de la respuesta total. La opción moderadamente llegó al 22,2 %, mientras que poco llegó al 8,3 %. No se presentarán respuestas correspondientes a nada.

2. Actividad física

Tabla 4

Frecuencia semanal de actividad física

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nunca	9	25
1–2 veces por semana	13	36.1
3–4 veces por semana	9	25
5 o más veces por semana	5	13.9
Total	36	100

Nota. La opción más dada fue 1–2 veces por semana 36,1 %. El 25 % indicó no practicar la actividad física y el mismo porcentaje señalo practicarla 3–4 veces por semana. El 13,9 % reportaron una de 5 o más veces. Hay una mayor concentración de frecuencia baja e intermedia en la distribución.

Tabla 5

Tipo de actividad física realizada con mayor frecuencia

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Ejercicios de fuerza o gimnasio	10	27.8
Cardio (correr, trotar, caminar)	10	27.8
Deportes (fútbol, baloncesto)	8	22.2
Calistenia	5	13.9
Actividad cotidiana	3	8.3
Total	36	100

Nota. Las actividades de cardio y ejercicios de fuerza indicaron la mayor proporción 27,8% cada una de ellas, mientras que los deportes de equipo lograron un 22,2 %, y los entrenamientos de calistenia y la actividad cotidiana en porcentajes más bajos. Se hace evidente que la distribución se concentra principalmente en actividades estructuradas.

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

Tabla 6

Percepción sobre la suficiencia de actividad física

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nada suficiente	3	8,3
Poco suficiente	8	22,2
Moderadamente suficiente	15	41,7
Suficiente	9	25
Muy suficiente	1	2,8
Total	36	100

Nota. La categoría más frecuente fue la de moderadamente suficiente 41,7 %. Y suficiente ocupó la siguiente posición 25 %, mientras que poco suficiente alcanzó el 22,2 %. Las opciones nada suficiente y muy suficiente fueron las que presentaron menores proporciones. La mayoría de las expresiones o valoraciones se ubican en la categoría de intermedias.

3. Descanso

Tabla 7

Horas de sueño durante el período académico

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Menos de 5 horas	11	30.6
5–6 horas	18	50.0
7–8 horas	4	11.1
Más de 8 horas	3	8.3
Total	36	100

Nota. El 50% comunicó que el sueño se encuentra entre 5 y 6 horas. El 30,6% reportó dormir menos de 5 horas, es decir, que sumadas aproximadamente ambas categorías llegan a ser un 80,6%. El 19,4% únicamente destacó dormir 7 horas o más, por lo que la distribución se encuentra relativamente equilibrada en los rangos inferiores a las 7 horas de sueño.

4. Alimentación

Tabla 8

Regularidad de horarios de alimentación

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

Nunca	1	2.8
Rara vez	8	22.2
A veces	17	47.2
Casi siempre	8	22.2
Siempre	2	5.6
Total	36	100

Nota. La opción a veces fue la más predominante 47,2 %, rara vez y casi siempre obtuvieron el mismo porcentaje 22,2 %. Las categorías nunca y siempre tuvieron menor proporción. En su mayoría, el grupo se sitúa en las categorías intermedias.

Tabla 9

Dificultades para mantener una alimentación saludable

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Falta de tiempo	14	38.9
Horarios académicos	10	27.8
Factores económicos	6	16.7
Comida rápida	4	11.1
Ninguno	2	5.6
Total	36	100

Nota. La falta de tiempo fue la dificultad más nombrada 38,9 %, seguida de los horarios académicos 27,8 %. El tema de factores económico fue el que se situó con un 16,7 %. Las demás categorías fueron de menor porcentaje y una mayor concentración se encuentra en las dos primeras cuestiones.

Tabla 10

Consumo de comida chatarra o ultraprocesada

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nunca	1	2.8
Rara vez	6	16.7
A veces	18	50.0
Frecuentemente	8	22.2
Siempre	3	8.3

Doi: https://doi.org/10.63688/53bzrf87

Total	36	100

Nota. El 50 % de los estudiantes afirmó consumir comida poco saludable a veces. La respuesta de hacerlo frecuentemente aparece con un porcentaje del 22,2 %. Las frecuencias de las categorías rara vez y siempre presentan una menor proporción dentro de las respuestas de la categoría anterior. La media de las opciones se encuentra media entre las respuestas, en el caso de los estudiantes de esta investigación.

5. Manejo del estrés

Tabla 11

Frecuencia de estrés relacionado con los estudios

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nunca	1	2.8
Rara vez	4	11.1
A veces	12	33.3
Frecuentemente	15	41.7
Siempre	4	11.1
Total	36	100

Nota. La categoría más frecuente fue frecuentemente 41,7 %, seguida de a veces 33,3 %. Ambas suman el 75 % del total. Las opciones nunca y rara vez registraron menor frecuencia.

Tabla 12

Situaciones que generan mayor estrés

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Evaluaciones y exámenes	14	38.9
Acumulación de tareas	12	33.3
Exposiciones	5	13.9
Problemas personales	3	8.3
Ninguno	2	5.6
Total	36	100

Nota. Las evaluaciones y exámenes se establecieron como la categoría con mayor frecuencia 38,9 %, seguida de la acumulación de tareas, que se presentó con una menor frecuencia 33,3 %. Las otras categorías presentaron frecuencias menores al 15 %. La concentración del conjunto de las frecuencias se presentó en exigencias académicas.

ISSN: 3091-1990

Vol. 4 Num. 1 (2026)

6. Salud física y mental

Tabla 13

Estado general de salud física

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Muy malo	4	11.1
Malo	5	13.9
Regular	20	55.6
Bueno	4	11.1
Muy Bueno	3	8.3
Total	36	100

Nota. La categoría que recibe la calificación de regular obtuvo el 55,6 % de las respuestas. Las categorías de malo y muy malo sumaron el 25 % de las totalidades mientras que bueno y muy bueno" supusieron el 19,4 %. Cuanto más en el centro de la escala se encuentra, mayor proporción de concurrencia hay.

Tabla 14

Frecuencia de ansiedad en el último mes

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nunca	1	2.8
Rara vez	11	30.6
A veces	12	33.3
Frecuentemente	10	27.8
Siempre	2	5.6
Total	36	100

Nota. La opción más frecuente fue a veces 33,3 %, seguida de rara vez 30,6 %. Frecuentemente alcanzó el 27.8 %. Las categorías extremas registraron menor porcentaje.

Tabla 15

Percepción sobre el efecto de la falta de sueño

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	0	0.0
En desacuerdo	1	2.8

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

Neutral	8	22.2
De acuerdo	14	38.9
Totalmente de acuerdo	13	36.1
Total	36	100

Nota. Las respuestas de acuerdo 38,9 % y totalmente de acuerdo 36,1 % concentraron la mayor proporción. La categoría neutral representó el 22,2 %. Las opciones de desacuerdo registraron valores mínimos.

Tabla 16

Percepción sobre el efecto de la actividad física en el estrés

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	1	2.8
En desacuerdo	3	8.3
Neutral	4	11.1
De acuerdo	16	44.4
Totalmente de acuerdo	12	33.3
Total	36	100

Nota. La opción predominante fue de acuerdo 44,4 %, seguida de totalmente de acuerdo 33,3 %. La categoría neutral y en desacuerdo se registraron en menor frecuencia. La distribución se concentra en niveles de acuerdo.

De acuerdo con los datos recopilados, una porción considerable de la población estudiantil evaluada tiende a autoevaluarse con una percepción moderada tanto de su estilo de vida general como de su estado de salud física. Aunque expresan una actitud favorable hacia conductas saludables como una nutrición adecuada y la práctica regular de ejercicio, la frecuencia real con la que integran estas prácticas en su rutina diaria se mantiene en niveles intermedios.

Adicionalmente, se observa que un número sustancial de estudiantes reporta dormir menos de las siete horas recomendadas por noche. El estrés derivado de las exigencias académicas, particularmente en relación con los periodos de exámenes y la acumulación de tareas, se presenta como un factor constante en su experiencia universitaria.

En términos generales, los resultados sugieren que, dentro del contexto universitario analizado, los estudiantes tienden a adoptar un conjunto de prácticas que, si bien apuntan en

ISSN: 3091-1990
Vol. 4 Num. 1 (2026)

la dirección correcta, solo alcanzan un nivel de salubridad parcial o incompleto, lo que señala un área de oportunidad para intervenciones que fomenten hábitos más saludables de forma consistente y efectiva.

4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten interpretar que los estudiantes de tercer semestre tienen una percepción intermedia tanto de su estilo de vida como de su estado general de salud física. Esto confirmaría parcialmente la hipótesis inicial, según la cual los hábitos saludables tienen efectos positivos sobre el bienestar físico y mental; aunque esta influencia no podría llegar a consolidarse de forma adecuada debido a una práctica irregular de estas conductas. En otras palabras, es cierto que los estudiantes son conscientes del autocuidado, pero que las exigencias académicas interfieren negativamente en la práctica saludable de estas conductas.

En lo que respecta a la actividad física, se observa que la frecuencia relacionada con esta se produce una o dos veces la semana, y que además un grupo importante manifiesta no realizar ejercicio. Esta idea se ajusta con la señalada por Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021) en el sentido de que la carga académica puede influir negativamente sobre la práctica de actividad física en los estudiantes universitarios, aunque un hallazgo importante del presente estudio es que se percibe esa relación, pues la mayoría de informantes indica que el ejercicio disminuye el estrés. Esta separación entre conocimiento y conducta permite considerar el hallazgo como un dato importante, ya que presenta una separación entre la percepción teórica y la práctica.

En lo que respecta al descanso, ya que la mayoría de los estudiantes mencionó que duerme menos de siete horas en este periodo académico. Estos resultados son conformes con los relevantes aportes de Pina et al. (2022), quienes observaron que una menor cantidad de horas de sueño podría relacionarse con una mayor presencia de ansiedad de la población universitaria. A pesar de que los sujetos mostraron estar de acuerdo en que la falta de sueño puede llegar a afectar a la salud, continuaron sosteniendo patrones de descanso inadecuados. Esto se puede llegar a explicar como la presión evaluativa y la acumulación de trabajo, algo que caracteriza la misma vida académica.

En lo que respecta a la alimentación, se apreciaron horarios desajustados y un consumo repetido de alimentos ultraprocesados, donde la principal dificultad expuesta por los estudiantes fue la falta de tiempo y los horarios académicos. Este patrón de comportamiento

sería coherente con ciertos estudios que describen que el ritmo de vida universitaria puede llegar a influir de forma negativa a la calidad de la alimentación. No obstante, resulta curioso que alimentación saludable considerada uno de los pilares básicos del bienestar; esta contradicción vuelve a poner de manifiesto la existencia de un desajuste entre la intención y el comportamiento real.

Por otro lado, el estrés académico apareció con gran frecuencia, sobre todo vinculado a evaluaciones y acumulaciones de tareas. La existencia recurrente de ansiedad corrobora lo señalado por la literatura científica respecto al efecto del contexto universitario sobre la salud mental, corroborando lo mostrado en el documento de (Pina et al., 2022). De acuerdo con dicha información, este resultado refuerza la idea de que el bienestar psicológico debe ser uno de los ejes básicos del rendimiento académico.

En lo que concierne a las limitaciones del estudio, este se realizó con una muestra pequeña (36 estudiantes) y solo una cohorte académica, lo que limita la posibilidad de poder generalizar los resultados a otras poblaciones universitarias (validez externa). Además, al ser el instrumento un autoinforme, puede aparecer sesgo de deseabilidad social (validez interna). Sin embargo, la investigación aporta evidencia contextualizada en una población específica y poco estudiada a nivel nacional.

En último término y en cuanto a las implicaciones prácticas, los hallazgos apuntan a la conveniencia de establecer estrategias institucionales enfocadas hacia una promoción integral de la salud que contemple programas de manejo del estrés, educación nutricional, potenciación en la actividad física y fomento de un descanso adecuado. Así, el estudio no solo aporta un plus en el conocimiento científico a nivel local, sino que resulta un punto de partida válido para intervenciones contextualizadas en la universidad amazónica.

5. CONCLUSIÓN

En primer lugar, sobre la identificación de los hábitos saludables de los estudiantes de tercer semestre, se concluye que predomina una práctica intermedia en alimentación, actividad física y descanso. Aunque sí reconocen la importancia del autocuidado, existen factores que inciden en la falta de continuidad en estas prácticas: carga académica, presión evaluativa, escasa organización del tiempo, etc.

En segundo lugar, sobre el estado manifestado de la salud física y de salud mental, la mayoría

se autoevalúa en un nivel regular o intermedio. De la misma forma, se observó una alta frecuencia percibida de estrés académico y la presencia de ansiedad de forma reiterativa, vinculada sobre todo a evaluaciones y a la carga de tareas; todos aspectos que inciden directamente en la valoración de bienestar integral.

Ahora, en lo referente a la asociación entre la práctica habitual de la salud y el bienestar físico y psicológico, se demostró que los estudiantes universitarios reconocen adecuadamente su influencia (las prácticas que generan esos hábitos y el bienestar físico y psicológico). Así mismo, se puede resaltar que también existe una distancia entre el saber teórico y la aplicación y el utilizar de estos hábitos en su práctica cotidiana, en especial respecto al descanso y la alimentación correcta. La falta de esta práctica que genera un hábito saludable le resta importantes beneficios a su salud general.

En conclusión, los resultados de la investigación confirmaron que, aunque existe la concienciación e importancia del hábito saludable, el utilizar una parte de estos hábitos los condiciona. De este modo, se propone implementar estrategias de forma sostenida que fomenten la adquisición de estilos de vida saludables en este entorno universitario amazónico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Chávez Abad, J. (2015). *Metodología de la investigación científica*. Universidad Técnica de Machala. https://repositorio.utmachala.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9ba6a8ad-2337-4cc5-9e9a-7210f8b8bce9/content

Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición, 48*(3), 389–395. https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389

Encarnación, Y. (2024). Promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de educación primaria, Colegio San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1130–1163. https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8584/7075

Guerrero Barreto, R., & Duarte Sánchez, D. (2024). La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. *Revista de Ciencias Empresariales, Tributarias, Comerciales y Administrativas, 3*(2), 94–107. https://educaciontributaria.com.py/revista/index.php/rcetca/article/view/70

Hernández, E. (2022, abril 24). *Investigación descriptiva cuantitativa*. Scribd. https://es.scribd.com/document/571358566/Ebook-Modulo-3

Núñez, M. (2024). Diferencias entre investigación cualitativa y cuantitativa. *La Mente es Maravillosa*. https://lamenteesmaravillosa.com/disenos-de-investigacion-enfoque-cualitativo-y-cuantitativo/

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental: Conceptos, evidencia emergente, práctica*. Organización Mundial de la Salud. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf

Pina, D., Guillén, Á., Puente, E., & Ruiz, J. (2022). Salud mental y hábitos saludables en estudiantes universitarios: Un estudio asociativo comparativo. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación, 12*(2), 114–126.

Rincón Gómez, W. (2014). Preguntas abiertas en encuestas: ¿Cómo realizar su análisis? *Comunicaciones en Estadística, 7*(2), 139–156.

Román Medina, S. D. P., Rodríguez Morales, C., Pazmiño Arcos, A. F., & Coral Padilla, S. J. (2024). Neurotechnologies in pedagogical training: opportunities and risks for higher education. *NeuroData*, *1*, 53. https://neuro.jogbeditorial.ec/index.php/neuro/article/view/53

Segarra Figueroa, O. P., Neira Quinteros, V. P., & Sumba Arévalo, V. M. (2025). Neuroethics and digital literacy: critical skills for university students. *NeuroData*, *2*, 116. https://neuro.jogbeditorial.ec/index.php/neuro/article/view/116

UNIR. (2025). Técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. *Universidad Internacional de La Rioja*. https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/tecnicas-investigacion-cualitativa-cuantitativa/

Conflicto de Intereses: Los autores afirman que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.

ISSN: 3091-1990

Vol. 4 Num. 1 (2026)

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

Nombres de autores e iniciales: Kerlly Anahi Villagomez Portilla (KAVP), Jessica Cecilia Cerón Mora (JCCM), Mercy Gabriela Ávalos López (MGAL).

1. Conceptualización: (KAVP) (JCCM)
2. Curación de datos: (KAVP) (JCCM) (MGAL)
3. Análisis formal: (KAVP) (MGAL)
4. Adquisición de fondos: (KAVP) (JCCM) (MGAL)
5. Investigación: (KAVP) (JCCM) (MGAL)
6. Metodología: (KAVP) (JCCM) (MGAL)
7. Administración del proyecto: (KAVP) (JCCM)
8. Recursos: (KAVP) (JCCM)
9. Software: (KAVP) (MGAL)
10. Supervisión: (JCCM) (MGAL)
11. Validación: (JCCM) (MGAL)
12. Visualización: (KAVP) (MGAL)
13. Redacción – Borrador original: (KAVP) (JCCM) (MGAL)
14. Redacción – Revisión y edición: (KAVP) (JCCM) (MGAL)

Doi: https://doi.org/10.63688/53bzrf87