

# Estilos de Vida Saludable en Mujeres Universitarias de la Ciudad de Bogotá

Healthy Lifestyle in University Women in Bogotá City



Juliana Alejandra **Bustos Silva**  
Yenny Paola **Argüello Gutiérrez**  
Isabel Adriana **Sánchez Rojas**



MCT Volumen 18 #1 enero - junio

Movimiento Científico

ISSN-L: 2011-7191 | e-ISSN: 2463-2236

Publicación Semestral

Title: **Healthy Lifestyle in University Women in Bogotá City**

Título: **Estilos de Vida Saludable en Mujeres Universitarias de la Ciudad de Bogotá**

Alt Title / Título alternativo:

[en]: **Estilos de Vida Saludable en Mujeres Universitarias de la Ciudad de Bogotá**

Author (s) / Autor (es):

**Bustos Silva, Argüello Gutiérrez & Sánchez Rojas**

Keywords / Palabras Clave:

[en]: **Healthy Lifestyle, Habits, Women, Quality of Life.**

[es]: **Estilos de Vida Saludables, Hábitos Saludables, Mujeres, Calidad de Vida**

Submitted: 2024-11-28

Accepted: 2024-04-01

## Resumen

**Introducción:** Los estilos de vida son comportamientos conscientes y voluntarios que influyen en el desarrollo integral y calidad de vida de las mujeres jóvenes, principalmente en periodo universitario, pues es una etapa de cambios significativos. El enfoque de género en la investigación permite atender las necesidades específicas de las mujeres en relación con las múltiples variables diferenciales en el ciclo vital, por ello, el objetivo de investigación es caracterizar los estilos de vida de mujeres universitarias de la ciudad de Bogotá. **Metodología:** Se abordó una muestra de tipo censal; participaron 59 estudiantes de la facultad de cultura física deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás, que cumplieran con los criterios de inclusión. El estudio presenta un diseño de tipo observacional, con alcance descriptivo y transversal. Se aplicó el cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) por medio de un Google forms, la parte estadística se realizó mediante el paquete estadístico SPSS versión 26. **Resultados:** Tras el análisis por dimensiones se logra evidenciar el impacto que tiene la salud físico mental sobre procesos académicos y como el rol de la familia de las participantes, está ligado de manera directa con la salud mental de las mujeres del estudio. **Conclusión:** Se evidenció la relación del estilo de vida según las dimensiones que evalúa el CEVS, identificando así que la dimensión de salud físico-mental es quien presenta mejores resultados, en tanto, la dimensión académico-familiar presenta mayores oportunidades de mejora para incidir en el estilo de vida saludable de las mujeres universitarias.

## Abstract

**Introduction:** Lifestyles are conscious and voluntary behaviors that influence the comprehensive development and quality of life of young women, mainly during the university period, as it is a stage of significant changes. The gender approach in research allows us to address the specific needs of women in relation to the multiple differential variables in the life cycle, therefore, the research objective is to characterize the lifestyles of university women in the city of Bogotá. **Methods:** A census-type sample was approached; 59 students from the Faculty of Physical Culture, Sports and Recreation of the Santo Tomás University participated, who met the inclusion criteria. The study presents an observational design, with a descriptive and transversal scope. The healthy lifestyle questionnaire (CEVS) was applied through Google Forms, the statistical part was carried out using the SPSS version 26 statistical package. **Results:** After the analysis by dimensions, the impact of physical and mental health was evident. about academic processes and the role in the family of the participants, would be directly linked to the mental health of the women. **Conclusions:** The relationship of lifestyle was evidenced according to the dimensions evaluated by the CEVS, thus identifying that the physical-mental health dimension is the one that presents the best results, while the academic-family dimension presents greater opportunities for improvement to influence the style healthy lifestyle of university women.

## Citar como:

Bustos Silva, J. A., Argüello Gutiérrez, Y. P. & Sánchez Rojas, I. A. (2024). Estilos de Vida Saludable en Mujeres Universitarias de la Ciudad de Bogotá. **Movimiento Científico**, 18 (1), 17-24. Obtenido de: <https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/2863>

Juliana Alejandra **Bustos Silva**,

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Cultura Física Deporte y Recreación; Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

City | Ciudad:  
Bogotá[Colombia]

e-mail:  
[julianabustos@usantotomas.edu.co](mailto:julianabustos@usantotomas.edu.co)

Yenny Paola **Argüello Gutiérrez**, Mgtr FT  
ORCID: [0000-0001-8335-4936](https://orcid.org/0000-0001-8335-4936)

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Magíster. Fisioterapeuta.Docente Universidad Santo Tomás, Docente Universidad Santo Tomás

City | Ciudad:  
Bogotá[Colombia]

e-mail:  
[yenniarguello@usta.edu.co](mailto:yenniarguello@usta.edu.co)

Isabel Adriana **Sánchez Rojas**, Mgtr FT  
Research ID: [35956788000](https://orcid.org/35956788000)  
ORCID: [0000-0002-5545-0127](https://orcid.org/0000-0002-5545-0127)

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Magíster, Docente Universidad Santo Tomás.Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

City | Ciudad:  
Bogotá[Colombia]

e-mail:  
[iassanchezumb@gmail.com](mailto:iassanchezumb@gmail.com)

# Estilos de Vida Saludable en Mujeres Universitarias de la Ciudad de Bogotá

Healthy Lifestyle in University Women in Bogotá City

Juliana Alejandra **Bustos Silva**  
Yenny Paola **Argüello Gutiérrez**  
Isabel Adriana **Sánchez Rojas**

## Introducción

El comienzo de la etapa universitaria es un periodo de transición relevante el cual influye en el desarrollo integral de las mujeres jóvenes. Durante esta etapa de vida se realizan una serie de elecciones que forjan unos patrones determinados, los cuales impactan y se reflejan en la calidad de vida; dicha etapa se considera la mejor para la promoción de salud y la adquisición de estilos de vida saludables (*Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014*). Ahora bien, para (*Veramendi, Portocarero, & Espinoza, 2020*) los estilos de vida son un “grupo de actitudes y comportamientos que practican y desarrollan las personas en forma consciente y voluntaria durante el transcurso de su vida” (p. 247) Ciertas prácticas que se llevan a cabo en contextos diarios como el trabajo, el estudio, la vivienda, y la recreación, tienen relación directa (bien sea positiva o negativa) con la salud biológica, mental y social, determinando unos estilos de vida saludables o poco saludables (*Ministerio de Salud y Protección Social, 2016*).

Por otra parte, resulta relevante traer a lugar las recomendaciones propuestas por (Velasco, 2008) para la práctica del enfoque de género en programas de salud. La autora indica que es pertinente una diferenciación, pues esto permite comprender y atender problemas y necesidades específicas, en este caso de las mujeres a partir del discernimiento de un contexto, unas vivencias y unas costumbres determinadas. La línea de enfoque de género se centra en los procesos del ciclo vital, la morbilidad femenina diferencial, los procesos de salud-enfermedad que tienen relación con reproducción, sexualidad, desarrollo, imaginarios, crianza y presión social. Apoyando la idea anterior, (Ariño, y otros, 2011) hacen énfasis en la importancia del enfoque de género desde la investigación y su aplicación en la salud pública, desde las diferentes acciones de promoción para priorizar las necesidades de la población, y no limitarse “a los temas que se consideran pertinentes desde el ámbito biomédico” (p.149), con el fin de aumentar el impacto positivo en la vida de las personas e igualmente ampliar el conocimiento científico sobre la salud femenina.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el objetivo es caracterizar los estilos de vida de mujeres universitarias de la ciudad de Bogotá. Para ello se aplicó el cuestionario de estilo de vida saludable (CEVS) en 59 mujeres de la facultad de cultura física, deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás, para sugerir estrategias de mejora del estilo de vida, que respondan a las necesidades de la población incluida en el estudio.

## Metodología

El diseño es de tipo observacional, con alcance descriptivo transversal, dentro del cual se recopilaron datos sociodemográficos y los pertinentes a la batería de evaluación del estilo de vida (CEVS) de mujeres universitarias sanas con una muestra de tipo censal en la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, con la respectiva firma del consentimiento informado.

El CEVS es un instrumento que tiene en cuenta cuatro dimensiones del estilo de vida, éstos son I. Salud físico/mental en ésta incluye consumo de alimentación saludable, actividad física y mental

expresados en los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 27 y 28; la segunda dimensión es Social donde se indaga sobre relaciones sociales en los ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16; luego la III dimensión es la Ético/moral que tiene en cuenta la actitud hacia las normas, solidaridad entre el grupo y la tolerancia, en los ítems 23, 24, 25, 26, 29 y 30 y finalmente la última dimensión Académico/familiar en los ítems 31, 32, 33 y 34. Cada pregunta o ítem presenta 5 alternativas de respuesta: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre, que fueron codificados luego de manera numérica para totalizar los rangos de puntuación del estilo de vida, así: Nivel bajo 34 a 79 puntos, nivel medio 80 a 124 y nivel alto 125 a 170 puntos. Dicho cuestionario fue validado en población universitaria obteniendo un alfa de Cronbach de 0,81 y un coeficiente de concordancia W de Kendall explícito en claridad de 0,78; coherencia 0,70; relevancia 0,76 y suficiencia 0,71 (Santiago-Bazán & Carcausto, 2019).

El análisis estadístico a que haya lugar en la caracterización de los estilos de vida se procesará desde bases de datos en Microsoft Excel y luego con el programa estadístico SPSS versión 26. Para las variables cuantitativas, se determinará la media aritmética (M), la desviación estándar (DS), la desviación cuadrática media ( $\sigma$ ). Las diferencias entre las muestras, distribuidas según la ley de la distribución normal, serán evaluadas por prueba de t Student, para mediciones no relacionadas. Para las muestras, cuya distribución no cumplió con la ley de normalidad distribución, las diferencias se evaluarán según los criterios de U Mann-Whitney. Para estudiar estadísticamente la relación entre los fenómenos, la determinación se hará a través del coeficiente de correlación de rangos de Spearman.

Cada participante validó su participación en el estudio, con la firma del consentimiento informado, que acoge las pautas éticas y normativas de la Declaración de Helsinki (1961) y el rigor frente a la investigación en humanos según la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia.

## Resultados

Se evaluaron 59 mujeres de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, teniendo la caracterización demográfica descrita en la Tabla 1.

Tabla 1  
Caracterización Demográfica

	Edad (años)	Peso (Kg)	Talla (m)	Semestre	Estrato
Media	21	58	1,61	6	3
Mediana	22	58	1,61	6	3
Desviación Estándar	2,22	8,08	0,08	3	1
Varianza	4,94	65,23	0,01	7	1

Descripción complementaria | Elaborado por: elaboración propia

Con relación a los estilos de vida de las mujeres evaluadas se cuenta con una puntuación global promedio de 127 puntos, que significa una categoría de Estilo de Vida Saludable Nivel Alto; lo que demuestra un nivel deseable probablemente relacionado con que las mujeres vinculadas en el estudio se encuentran estudiando una carrera del área de la salud, específicamente de ejercicio físico y deporte que les demanda su vinculación constante a este tipo de

actividades y a la promoción de estilos de vida saludable en general; sin embargo, se precisa con respecto a cada una de las dimensiones evaluadas, que para la dimensión salud físico/mental de los 80 puntos esperados se obtuvieron en promedio 58 puntos que refiere un 72,5% con respecto al mejor resultado esperado; al igual que la dimensión social, en la cual de los 40 puntos esperados se tiene un promedio de 29 puntos que representa también el 72,5%; por

su parte la dimensión ético/moral presenta el mejor resultado por dimensión con un 90%, dado que de los 30 puntos esperados se tuvo un promedio de 27 puntos que da cuenta del proceso de respeto a las normas y reglas que se ratifica en su condición de estudiantes universitarias. Ahora bien, la dimensión de más bajo resultado con un 65% (13 puntos de 20 posibles) es la académico-familiar que

demarca el relacionamiento de las mujeres universitarias con sus entornos familiares específicamente a su ámbito escolar.

Se precisa ahora las particularidades de cada dimensión evaluada, como se muestra en la Tabla N° 2 en relación con la dimensión de Salud Físico/Mental.

**Tabla 2**  
Dimensión Salud Físico/Mental

Pregunta/Ítem	Mínimo	Máximo	Media		Desviación Estándar
1	2	5	3	Algunas veces	0,64
2	2	5	4	Casi siempre	0,91
3	2	5	4	Muy pocas veces	0,79
4	3	5	5	Nunca	0,46
5	2	5	4	Casi siempre	0,95
6	2	5	4	Casi siempre	0,95
7	3	5	4	Casi siempre	0,74
8	1	5	4	Casi siempre	0,99
17	1	5	2	Muy pocas veces	1,11
18	1	5	2	Muy pocas veces	1,15
19	2	5	4	Casi siempre	0,87
20	1	5	3	Algunas veces	1,21
21	1	5	4	Casi siempre	1,42
22	1	5	4	Casi siempre	1,19
27	1	5	3	Algunas veces	0,98
28	1	5	4	Casi siempre	1,15

Elaborado por: elaboración propia

En esta dimensión encontramos respuestas como media poblacional que muestran factores protectores para el estilo de vida, como es Nunca ante el consumo de cigarrillo (media:  $5\pm 0,46$ ) y Casi siempre en realización de actividades deportivas durante la semana (media:  $4\pm 1,15$ ); caminatas por 20 minutos diarios para cuidar la salud (media:  $4\pm 0,95$ ), tomar la decisión de hacer ejercicio y ejecutarlo

(media:  $4\pm 0,87$ ) y consumo diario de porciones de frutas y verduras (media:  $4\pm 0,91$ ); estos factores se ven influenciados por dinámicas culturales como sentirse con un peso corporal mayor a lo deseado (casi siempre, media:  $4\pm 1,42$ ) y tener sensación de inferioridad por la no realización de actividad física (casi siempre, media:  $4\pm 1,19$ ).

**Tabla 3**  
Dimensión Social

Pregunta/Ítem	Mínimo	Máximo	Media		Desviación Estándar
9	1	5	4	Casi siempre	1,03
10	3	5	4	Casi siempre	0,66
11	2	5	4	Casi siempre	0,77
12	1	5	4	Casi siempre	1,24
13	1	5	3	Algunas veces	1,15
14	1	5	3	Algunas veces	1,18
15	1	5	4	Casi siempre	0,90
16	1	5	3	Algunas veces	0,99

Elaborado por: elaboración propia

En tanto, la dimensión social muestra que las mujeres del estudio cuentan con equipos de trabajo académicos consolidados (relaciones adecuadas con sus compañeros, casi siempre, media:  $4 \pm 0,66$ ), que les permite el desarrollo de sus actividades tanto académicas, como sociales y culturales de forma colaborativa (casi siempre, media:  $4 \pm 0,90$ ) y con aceptación de la crítica hacia su trabajo por parte de sus compañeros (media:  $4 \pm 0,77$ ) (Ver Tabla N° 3).

En la dimensión ético/moral tenemos preguntas con la media en la calificación más alta Siempre que se relacionan con el respeto por

las normas en actividades deportivas (media:  $5 \pm 0,58$ ), en el centro de estudios (media:  $5 \pm 0,53$ ) y el respeto por la preferencia alimentaria de sus compañeros (media:  $5 \pm 0,53$ ); lo cual refleja un óptimo ambiente de desarrollo para las mujeres vinculadas al estudio que influye en un adecuado estilo de vida, acogiendo que dichas prácticas dentro de los contextos cotidianos basadas en el respeto y tolerancia tienen relación directa con la salud integral de las personas determinando así sus estilos de vida saludables o poco saludables (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Tabla 4  
Dimensión Ético/Moral

Pregunta/Ítem	Mínimo	Máximo	Media		Desviación Estándar
23	3	5	5	Siempre	0,58
24	3	5	5	Siempre	0,53
25	2	5	4	Casi siempre	0,72
26	1	5	4	Casi siempre	0,72
29	3	5	5	Siempre	0,53
30	1	5	4	Casi siempre	0,94

Elaborado por: elaboración propia

Para la dimensión académico-familiar, no se obtuvieron respuestas con calificaciones promedio de Siempre, Casi siempre o Nunca, reconociendo que las mujeres evaluadas no tienen una

relación significativa en aspectos como comunicar sus actividades académicas con su familia (media:  $3 \pm 1,39$ ).

Tabla 5  
Dimensión Académico-familiar

Pregunta/Ítem	Mínimo	Máximo	Media		Desviación Estándar
31	1	5	3	Algunas veces	1,39
32	1	5	3	Algunas veces	0,80
33	1	5	3	Algunas veces	1,00
34	1	5	4	Muy pocas veces	1,12

Elaborado por: elaboración propia

## Discusión

Con respecto a la evaluación de los estilos de vida en las estudiantes, los resultados muestran hallazgos importantes que de igual manera autores como (Chau & Vilela, 2017), (Barreto-Osma & Salazar-Blanco, 2020), (Morales, 2016), entre otros, han estudiado. En el caso de la dimensión físico mental se evidencia la tendencia a la adopción de hábitos y conductas que impactan de manera positiva esta dimensión, dentro de estos se encuentra la práctica de actividad física de manera regular, llevar una dieta balanceada y flexible, evitar el consumo de alcohol y tabaco, lo cual evidencia un cuidado o atención por el bienestar físico y mental; en relación a lo anterior, (Chau & Saravia, 2016) concuerdan, pues refieren una relación positiva entre los estados generales de salud percibida (física y mental) y la práctica de actividad física, la calidad del sueño, y la adecuada disposición del tiempo libre.

Por otra parte, resulta relevante mencionar la percepción corporal de las mujeres, pues este aspecto se encuentra directamente relacionado con la realización de ejercicio y la alimentación saludable, sin embargo, los estereotipos e incluso la presión social, pueden conllevar a sentimientos de culpa, y prácticas poco saludables que a

mediano y largo plazo terminando siendo nocivas para el bienestar y calidad de vida; respecto a lo anterior, se afirma que la salud física y mental se ve afectada por la relación entre distintos adjetivos calificativos, los cuales hacen referencia a creencias antiguas y populares que caracterizan o estigmatizan un grupo social, en el caso de las mujeres la mayoría de creencias están direccionadas a la belleza, la delgadez, los cuidados del cuerpo y las prácticas que giran en torno a ello. (Bisquert, Ballester, Gil, Elipe, & López, 2020) estudiaron las motivaciones para la práctica de ejercicio físico, este tema lo abordaron desde el enfoque de género, y evidenciaron que la motivación más relevantes tanto en hombres como en mujeres es la mejora del aspecto físico, altamente influenciada por aspectos sociales; de manera general al igual que otros estudios (Chau & Vilela, 2017); (Barreto-Osma & Salazar-Blanco, 2020) concluyeron que las personas que realizan ejercicio físico, independiente de la razón de práctica, tienen un mejor nivel de salud física y mental.

Otro punto importante a discutir es el cuidado particular de la salud en profesionales o estudiantes de dichas áreas, pues se podría pensar que por tener mayor relación desde los campos de conocimiento habría mayor conciencia a la hora de realizar prácticas que influyan de manera positiva sobre los estilos de vida; sin embargo, el estilo de vida en estudiantes, dejando de lado el área profesional,

es similar en cuanto a algunos aspectos como la carga académica, las actividades de rutina y la parte social. En los resultados se evidencia que las estudiantes de cultura física tienen una tendencia a realizar prácticas que favorezcan su estilo de vida, sin embargo, existen factores como lo son la disposición de tiempo, la carga académica, las relaciones interpersonales, que influyen sobre el cuidado de su bienestar. En relación a lo anterior, *(Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014)* estudiaron los estilos de vida en estudiantes de enfermería y nutrición, y concluyeron que en general los estudiantes mantenían un estilo de vida saludable, con falencias en la práctica de actividad física y adherencia a dieta balanceada, lo cual indicó las decisiones de las estudiantes en relación a prácticas saludables, no se basa solo en los conocimientos y la formación académica, sino que se ve afectada por múltiples factores. De otro modo, *(Cedillo-Ramírez, y otros, 2017)*; *(Arguello, y otros, 2009)*; *(Zambrano & Rivera, 2020)*, evaluaron los estilos de vida en universitarios afines con el área de la salud y concluyeron que los estudiantes del área de salud no aplican sus conocimientos en su propia cotidianidad, los autores recalcan la importancia de crear programas que generen un impacto significativo en los estudiantes y promuevan el desarrollo consciente de estilos de vida saludables.

Teniendo en cuenta los hallazgos mencionados anteriormente respecto a la promoción de estrategias para el desarrollo consciente de conductas y hábitos que favorezcan el constructo teórico y práctico de los estilos de vida saludables, es importante hacer hincapié en los diferentes entes involucrados no solo en el desarrollo de dichas políticas públicas en caminadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, sino también a las que se ven involucradas en el desarrollo integral de los jóvenes y/o universitarios; dentro de esta dinámica se encuentran involucradas las entidades educativas, las universidades, los sistemas de salud, la familia, entre otros. En este sentido, *(Páez, 2012)*, desde su revisión sistemática, concluye que las prácticas nocivas o la falta de atención hacia el desarrollo de hábitos y ambientes basados en el respeto para los buenos estilos de vida, depende de una interconexión entre los jóvenes, sus contextos diarios y redes de apoyo (familia/escuela), esto recalca la importancia de vincular de manera activa a las universidades y escuelas como entornos saludables ya que son un sistema intermedio que vincula las diferentes áreas de la vida personal, influyendo bien sea de manera positiva o negativa sobre la parte físico-mental, social, académica y familiar.

Ahora bien, con base en los resultados se evidencia que existe una relación entre la familia, el establecimiento del estilo de vida saludable y el desempeño académico. La familia como núcleo fundamental del desarrollo personal, tiene un gran impacto sobre la educación y formación personal, esto quiere decir que en gran medida las conductas aprendidas que tienen mayor relevancia son las que vienen de casa, dentro de estos comportamientos cabe destacar los que influyen en el desarrollo personal principalmente los hábitos de vida y el bienestar integral y los que influyen en el desarrollo social, como la comunicación asertiva, la escucha, el respeto, entre otros; varios estudios *(García, 2005)*; *(Guzmán & Pacheco, 2014)*; *(Torres & Rodríguez, 2006)*; *(Feldman, y otros, 2008)* reportan relación significativa entre el rendimiento académico, las habilidades sociales, la asertividad, el clima social y familiar, el bienestar psicológico, las habilidades comunicativas, entre otras, con el contexto familiar. Los estudiantes que reportaban mejor relación con su entorno familiar, desde el tiempo de calidad, la comunicación, la asertividad y el apoyo en sus procesos personales y académicos, obtuvieron en promedio mejor rendimiento e incluso rendimiento sobresaliente, en comparación con quienes tenían notas desaprobatorias.

Ahora bien, desde una aproximación general *(Cassaretto, Martínez, & Tavera, 2020)*, retoman la importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales sobre la salud y el bienestar de los universitarios, es importante tener en cuenta estas variables a la hora de pensar en el desarrollo de estrategias que favorezcan y promuevan el desarrollo de estilos de vida saludables en jóvenes universitarios. Al igual que *(Feldman, y otros, 2008)* afirman, hace falta vincular de manera activa diferentes actores como las entidades educativas, teniendo en cuenta que existen relaciones significativas entre el estrés académico, el apoyo social, la salud mental y física con rendimiento académico de los y las estudiantes y a fin de cuenta el bienestar integral de los mismos.

## Conclusiones

Desde la evaluación de los estilos de vida saludables en las estudiantes universitarias, se concluye que la dimensión de la salud físico-mental tiene un mayor impacto sobre los procesos académicos; cabe destacar que la carrera tiene un gran componente de la promoción de la salud, desde la actividad física, la alimentación sana, el bienestar general, lo cual logra influenciar ciertas decisiones de las estudiantes sobre el desarrollo de actividades diarias. Claramente existe una conexión intrínseca entre el bienestar físico y el rendimiento académico, siendo estos componentes que generan un impacto positivo sobre la vida profesional, académica y personal.

De igual manera se concluye que el rol de la familia y de la universidad, como actores activos dentro del desarrollo personal y profesional, influye directamente en la adherencia y modificación de conductas encaminadas a tener un estilo de vida saludable y sostenible. La dimensión académico-familiar, presenta una relación con los aspectos de la dimensión social, pues la universidad como la familia son entornos que estimulan las relaciones y crecimiento interpersonal.

Ahora bien, respecto al enfoque de género en cuanto a los estilos de vida y la promoción estos, se reconoce que este juega un papel importante, pues permite focalizar la atención a las necesidades específicas físicas, biológicas, sociales, y propias de un grupo. Por ello, resulta relevante darle importancia a este aspecto para que los programas y estrategias encaminadas a la promoción de estilos de vida saludable tengan mayor asertividad e impacto.

Finalmente, cabe mencionar que no solo es importante atender al enfoque de género, sino a las múltiples estrategias que faciliten el desarrollo y aplicación de propuestas educativas desde los entornos virtuales, pues bien, es un hecho que las nuevas tecnologías no solo resultan ser herramientas de trabajo prácticas, sino que también son las que más relación tienen con la población estudiada en este caso.

## Agradecimientos

A la Universidad Santo Tomás, especialmente a la Unidad de Investigación y la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación sede Bogotá por apoyar el desarrollo de este proyecto de investigación dentro de la convocatoria de Joven Investigador, año 2023.

## Referencias

- Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., De Castro, K., Díaz, D., Escobar, M., . . . Agudelo, D. (2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 1(2), 27-41. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v1n2/v1n2a3.pdf>
- Ariño, M. D., Tomás, C., Eguiluz, M., Samitier, L. M., Oliveros, T., Yago, T., . . . Magallón, R. (2011). ¿Se puede evaluar la perspectiva de género en los proyectos de investigación? *Gac Sanit*, 25(2), 146-150. doi:doi:10.1016/j.gaceta.2010.09.023
- Barreto-Osma, D. A., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Unviersidad y Salud*, 23(1), 30-39. doi:DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M. D., Elipe, M., & López, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351-360. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388035/html/>
- Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499-528. doi:<http://dx.doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., . . . De La Cruz-Vargas, J. A. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 16(3), 57-65. Obtenido de <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 1(41), 90-103. Obtenido de <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 89-102. doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ. Psychol*, 7(3), 739-751. Obtenido de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>
- García, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 11, 63-74. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a08.pdf>
- Guzmán, R., & Pacheco, M. C. (2014). Comunicación familiar y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Zona Próxima*(20), 79-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85331022008.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Sistema de monitoreo, seguimiento y evaluación de la Subdirección de Enfermedades. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/sistema-monitoreo-seguimiento-no-transmisible.pdf>
- Morales, S. I. (2016). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 7(1), 7-18. Obtenido de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1549>
- Páez, M. L. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina*, 12(2), 205-220. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273825390007.pdf>
- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición hospitalaria*, 29(1), 153-157. doi:<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>
- Santiago-Bazán, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*, 3(1), 23-28. doi:doi:10.22258/hgh.2019.31.51
- Torres, L. E., & Rodríguez, N. Y. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11(2), 255-270. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211204.pdf>
- Velasco, S. (2008). Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en programas de salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Obtenido de <https://www.sanidad.gob.es/en/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/recomendVelasco2008.pdf>
- Veramendi, N. G., Portocarero, E., & Espinoza, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>
- Zambrano, R. N., & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 440-445. doi:DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>