



# Percepción terapéutica del ejercicio físico y su asociación con rutina, evaluación médica y conocimiento

*Therapeutic perception of physical exercise and its association with routine, medical evaluation, and knowledge*

## Autores

Valle Flores José Antonio <sup>1</sup>  
 Olvera Vera Luis Amilcar <sup>2</sup>  
 Rosado Alvarez María Magdalena <sup>1</sup>  
 Alban Jácome Giovanna Elizabeth <sup>2</sup>  
 Quezada Calle Edgar Raúl <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador)

<sup>2</sup> Universidad de Guayaquil (Ecuador)

Autor de correspondencia:  
 Valle Flores José Antonio  
 jose.valle@cu.ucsg.edu.ec

## Cómo citar en APA

Valle Flores, J. A., Olvera Vera, L. A., Rosado Álvarez, M. M., Albán Jácome, G. E., & Quezada Calle, E. R. (2025). Percepción terapéutica del ejercicio físico y su asociación con rutina, evaluación médica y conocimiento. *Retos*, 67, 1377-1384.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v6.7.115175>

## Resumen

**Introducción:** La inactividad física continúa siendo un problema prioritario de salud pública, especialmente entre estudiantes universitarios, quienes presentan una baja percepción del ejercicio como recurso terapéutico.

**Objetivo:** Este estudio tuvo como objetivo analizar la percepción terapéutica del ejercicio físico y su asociación con la rutina física realizada, la práctica de exámenes médicos preparticipativos y el conocimiento formal en ciencias de la actividad física. Se planteó como hipótesis que dicha percepción se encuentra significativamente asociada con estas tres variables conductuales y cognitivas.

**Metodología:** Se realizó una investigación cuantitativa, con diseño no experimental, descriptivo y correlacional. Participaron 908 estudiantes universitarios de una institución privada en Guayaquil, Ecuador. Se aplicó un cuestionario estructurado, validado por expertos y con alta consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach = 0,944). Los datos se analizaron mediante pruebas de Chi-cuadrado y regresión logística ordinal.

**Resultados:** Los resultados mostraron una asociación significativa entre la percepción terapéutica del ejercicio y el tipo de rutina física practicada ( $\chi^2 = 35,01$ ;  $p < 0,001$ ), siendo más elevada en quienes realizaban rutinas fitness. También se identificó una relación significativa con el sexo ( $OR = 1,37$ ;  $p = 0,04$ ). Las variables de examen médico preparticipativo y conocimiento formal no fueron estadísticamente significativas, aunque evidenciaron tendencias consistentes.

**Discusión:** Estos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan la importancia de la estructuración del ejercicio y la influencia del contexto en la percepción del mismo como herramienta terapéutica.

**Conclusión:** Se concluye que fortalecer la percepción terapéutica del ejercicio requiere estrategias educativas, rutinas guiadas y entornos que promuevan activamente el autocuidado.

## Palabras clave

Ejercicio físico; autopercepción; conducta de salud; promoción de la salud; estudiantes universitarios.

## Abstract

**Introduction:** Physical inactivity continues to be a major public health issue, especially among university students, who exhibit a low perception of exercise as a therapeutic resource.

**Objective:** This study aimed to analyze the therapeutic perception of physical exercise and its association with the physical routine performed, the practice of pre-participation medical examinations, and formal knowledge in exercise science. It was hypothesized that this perception is significantly associated with these three behavioral and cognitive variables.

**Methodology:** A quantitative, non-experimental, descriptive, and correlational study was conducted. A total of 908 university students from a private institution in Guayaquil, Ecuador, participated. A structured questionnaire, validated by experts and showing high internal consistency (Cronbach's alpha = 0.944), was applied. Data were analyzed using Chi-square tests and ordinal logistic regression.

**Results:** The results showed a significant association between the therapeutic perception of exercise and the type of physical routine performed ( $\chi^2 = 35.01$ ;  $p < 0.001$ ), being higher among those who engaged in fitness routines. A significant association with gender was also identified ( $OR = 1.37$ ;  $p = 0.04$ ). The variables of pre-participation medical examination and formal knowledge were not statistically significant, although consistent trends were observed.

**Discussion:** These findings are consistent with previous studies that highlight the importance of exercise structuring and the influence of context on its perception as a therapeutic tool.

**Conclusion:** It is concluded that strengthening the therapeutic perception of exercise requires educational strategies, guided routines, and environments that actively promote self-care.

## Keywords

Exercise; self-perception; health behavior; health promotion; university students.



## Introducción

La inactividad física es una de las principales causas evitables de enfermedad y muerte en el mundo, superando incluso a factores como el tabaquismo en términos de carga global (Ma, Yue, & Zhu, 2024). A pesar del reconocimiento generalizado de los beneficios del ejercicio, persiste una brecha entre el conocimiento y la práctica, especialmente en poblaciones jóvenes. En el ámbito universitario, por ejemplo, se ha documentado una elevada prevalencia de comportamientos sedentarios, lo cual se asocia a estilos de vida poco saludables y a una baja percepción del ejercicio como recurso terapéutico (Cena et al., 2021; Eck, Quick, & Byrd-Bredbenner, 2022).

Esta discrepancia puede atribuirse a cómo los sujetos conceptualizan el ejercicio físico. En muchos casos, este se vincula más a la apariencia corporal que a la prevención o tratamiento de enfermedades (Cena et al., 2021). Factores culturales, sociales y personales, como creencias, estereotipos de género o patrones de consumo, modulan esta percepción (Mathew Joseph, Ramaswamy, & Wang, 2018; Kobik & Aryee, 2024). De hecho, estudios recientes destacan que el ejercicio no es automáticamente interpretado como una herramienta médica válida, sino como una actividad optativa, estética o creativa (Kinnafick, Papathomas, & Regoczi, 2018).

Durante la pandemia por COVID-19, estas tensiones se evidenciaron con mayor claridad. El confinamiento obligó a muchas personas a reestructurar sus rutinas, revelando el papel central que tiene la actividad física en el bienestar emocional y psicológico (Maffoni et al., 2021; Imaz-Aramburu et al., 2021). Sin embargo, incluso en estos escenarios críticos, la comprensión del ejercicio como una medida terapéutica no fue uniforme. Rosado-Álvarez et al. (2025) demostraron que la efectividad de un programa de prevención de caídas en adultos mayores no dependía únicamente de la condición clínica, sino de la disposición subjetiva a asumir el movimiento como una herramienta médica válida.

En el caso de los jóvenes universitarios, esta percepción puede estar influida por múltiples factores, incluyendo la falta de conocimiento formal sobre ciencias del ejercicio, la ausencia de evaluaciones médicas previas a la práctica física, o rutinas carentes de propósito clínico (Cadavid-Ruiz et al., 2023; Monterroso Quintero, 2024). Además, se ha reportado que la simple exposición a tecnologías o programas de promoción de salud no garantiza un cambio conductual sostenido (Fackler et al., 2021), lo que reforza la necesidad de replantear la narrativa institucional en torno al ejercicio.

Así, la percepción terapéutica del ejercicio físico no se desarrolla de forma espontánea; es una construcción multidimensional que se configura a través de experiencias personales, nivel de alfabetización en salud, influencia del entorno, e incluso acceso a modelos educativos efectivos (Peñarrubia-Lozano et al., 2020). Promover esta visión implica comprender que no basta con informar; es necesario generar condiciones que permitan al sujeto interpretar al ejercicio como una estrategia válida, eficaz y científicamente respaldada para la prevención y el tratamiento de enfermedades físicas y mentales.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la percepción terapéutica del ejercicio físico y su asociación con ciertas variables conductuales y cognitivas, como la rutina física realizada, la práctica de evaluaciones médicas preparticipativas, y el nivel de conocimiento formal en ciencias de la actividad física. Se planteó como hipótesis que dicha percepción se encuentra significativamente asociada con el tipo de rutina física que realizan los participantes, la realización de exámenes médicos preparticipativos, y su nivel de conocimiento formal en ciencias de la actividad física.

## Método

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo y correlacional. La muestra fue no probabilística por conveniencia, constituida por 908 estudiantes con matrícula activa en una universidad privada de la ciudad de Guayaquil, Ecuador, quienes representaron un grupo amplio y heterogéneo, adecuado para los análisis estadísticos propuestos. Se incluyeron estudiantes de programas de grado y posgrado, pertenecientes a todas las modalidades académicas ofrecidas por la institución (presencial, híbrida, virtual, a distancia, educación continua y dual), siempre que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos: a) matrícula vigente durante los semestres A y B



del año académico 2024, y b) ser mayores de 18 años. La participación fue voluntaria, mediante la habilitación de un formulario en línea accesible a todas las carreras y modalidades, sin aplicar criterios de selección adicionales ni estimación previa del tamaño muestral.

## Procedimiento

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado compuesto por siete ítems categóricos, distribuidos en tres dimensiones: a) variables sociodemográficas y académicas (sexo, edad, nivel de estudio); b) prácticas y antecedentes relacionados con el ejercicio físico (tipo de rutina habitual y realización de examen médico preparticipativo); y c) conocimiento y la percepción terapéutica del ejercicio fue definida operativamente como la valoración subjetiva que otorga el participante al ejercicio como herramienta clínica, medida a través de un ítem ordinal con tres niveles (buena, muy buena, excelente), adecuada para su análisis a través de estadística inferencial y modelos multivariados. La validez de contenido fue establecida mediante juicio de expertos (5), doctores en Fisioterapia, Actividad Física y Salud Pública, quienes realizaron observaciones que fueron incorporadas en la versión final del instrumento. Asimismo, se llevó a cabo una prueba piloto con 35 estudiantes para ajustar aspectos de redacción y formato, obteniéndose una consistencia interna alta (alfa de Cronbach = 0,944).

Del total de encuestados, el 52,77 % correspondió al sexo femenino y el 47,22 % al masculino. En cuanto a la edad, el 74,66 % tenía entre 18 y 25 años, el 11,00 % entre 26 y 35 años, y el 4,33 % tenía 36 años o más. En el nivel de posgrado, el 2,84 % tenía entre 26 y 35 años, mientras que el 9,89 % se encontraba en el grupo de 36 años o más (Tabla 1).

Tabla 1. Datos Sociodemográficos de la población de estudio

Nivel de Estudio	Edad	Sexo				Total
		Femenino	Masculino	n	%	
Cursando el Grado Universitario	18-25 años	329	275	40,67%	33,99%	604
	26-35 años	22	45	2,72%	5,56%	67
	36 o más años	16	19	1,98%	2,35%	35
Profesional	26-35 años	11	12	1,36%	1,48%	23
	36 o más años	49	31	6,06%	3,83%	80
Total						809

Fuente: elaboración de los autores

## Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo de las variables categóricas mediante frecuencias y porcentajes. Para explorar las asociaciones entre la percepción terapéutica del ejercicio físico y las variables independientes, se aplicó la prueba de Chi-cuadrado de independencia (de Pearson). Posteriormente, se utilizó un modelo de regresión logística ordinal para controlar variables de confusión y estimar razones de momios (OR) con sus intervalos de confianza del 95 %. Se consideró un nivel de significancia de  $p < 0,05$ . Los análisis se realizaron con el software IBM SPSS Statistics para Windows, versión 25.0.

## Resultados

En la Tabla 2 se presenta la asociación entre la percepción terapéutica del ejercicio físico y el tipo de rutina realizada. Los resultados evidencian una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $\chi^2 = 35,01$ ;  $p < 0,001$ ).

Dentro del grupo que calificó al ejercicio como “excelente”, la mayoría indicó realizar rutinas de tipo fitness (36,8 %), seguido por rutinas desconocidas (17,3 %) e hipertrofia (12,5 %). En el grupo que reportó una percepción “muy buena”, las frecuencias se concentraron principalmente en las rutinas fitness (12,0 %) y desconocidas (11,5 %), con menor presencia de la rutina hipertrofia (3,1 %). En contraste, quienes calificaron la percepción como “buena” mostraron mayor proporción en la rutina desconocida (3,6 %), mientras que las categorías fitness (2,0 %) e hipertrofia (1,2 %) fueron menos frecuentes. Estos resultados sugieren que la adopción de rutinas estructuradas y orientadas al acondicionamiento físico



general (como el fitness) se asocia con una percepción más favorable del ejercicio físico como herramienta terapéutica. La familiaridad con programas definidos podría influir positivamente en cómo los individuos interpretan los beneficios del ejercicio para su salud física y mental.

Tabla 2. Asociación entre la percepción terapéutica y tipo de rutina física.

Percepción	Rutina						Chi <sup>2</sup>	p-valor		
	Fitness		Hipertrófica		Desconocida					
	n	%	n	%	n	%				
Bueno	16	2,0%	10	1,2%	29	3,6%				
Muy Bueno	97	12,0%	25	3,1%	93	11,5%	35,01	0,000		
Excelente	298	36,8%	101	12,5%	140	17,3%				

Nota: Se presentan frecuencias absolutas (n) y porcentajes por fila (%).

Fuente: elaboración de los autores.

En la Tabla 3 se presenta la relación entre la percepción terapéutica del ejercicio físico y la realización de un examen preparticipativo antes de iniciar un plan de actividad física. Aunque los resultados no alcanzan significancia estadística ( $\chi^2 = 4,67$ ;  $p = 0,097$ ), se observan diferencias descriptivas que merecen ser consideradas. Entre quienes manifestaron una percepción “excelente” sobre el ejercicio, el 10,1 % reportó haber realizado un examen preparticipativo, en comparación con solo el 3,2 % de quienes lo calificaron como “muy bueno” y el 0,4 % en quienes lo perciben como “bueno”. A su vez, la proporción de personas que nunca lo han realizado o no recuerdan haberlo hecho fue mayor en los niveles bajos de percepción (6,4 % y 23,4 % en “bueno” y “muy bueno”, respectivamente). Aunque la asociación no fue estadísticamente significativa, esta distribución sugiere que la incorporación de prácticas preventivas, como los exámenes preparticipativos, podría estar relacionada con una mayor valoración terapéutica del ejercicio físico.

Tabla 3. Asociación entre percepción terapéutica y examen preparticipativo.

Percepción	Examen				Chi <sup>2</sup>	p-valor		
	Nunca/ No recuerdo		Sí lo hice					
	n	%	n	%				
Bueno	52	6,4%	3	0,4%				
Muy Bueno	189	23,4%	26	3,2%	4,67	0,097		
Excelente	457	56,5%	82	10,1%				

Nota: Se presentan frecuencias absolutas (n) y porcentajes por fila (%).

Fuente: elaboración de los autores.

En la Tabla 4 se explora la relación entre la percepción terapéutica del ejercicio físico y el nivel de conocimiento en ciencias de la actividad física. Aunque el resultado no alcanza significancia estadística ( $\chi^2 = 9,36$ ;  $p = 0,053$ ), se observa una tendencia que podría resultar relevante en contextos educativos o de intervención.

El 40,0 % de los participantes que calificaron su percepción como “excelente” indicaron tener “algo” de conocimiento sobre el tema, y un 9,9 % afirmó tener “mucho”. En contraste, solo el 16,7 % de este grupo declaró no tener conocimiento. En los niveles inferiores de percepción (“muy bueno” y “bueno”), la proporción de personas con bajo o nulo conocimiento fue mayor, especialmente en el grupo “bueno”, donde el 1,4 % dijo no tener conocimiento alguno y solo el 0,7 % indicó tener “mucho”.

Estos resultados sugieren que, si bien el conocimiento técnico no garantiza una percepción elevada sobre los beneficios del ejercicio, podría jugar un papel moderador en su valoración.

Tabla 4. Asociación entre percepción terapéutica y nivel de conocimiento

Percepción	Conocimiento						Chi <sup>2</sup>	p-valor		
	Ninguno		Algo		Mucho					
	n	%	n	%	n	%				
Bueno	11	1,4%	38	4,7%	6	0,7%				
Muy Bueno	52	6,4%	147	18,2%	16	2,0%	9,36	0,053		
Excelente	135	16,7%	324	40,0%	80	9,9%				

Nota: Se presentan frecuencias absolutas (n) y porcentajes por fila (%).

Fuente: elaboración de los autores.



En la Tabla 5 se presentan los resultados del modelo de regresión logística ordinal, el cual permitió evaluar los factores asociados con una mayor percepción terapéutica del ejercicio físico, controlando simultáneamente variables sociodemográficas y de práctica previa.

El tipo de rutina física fue el predictor más significativo. Los participantes que realizaron rutinas distintas al modelo fitness presentaron una menor probabilidad de reportar una percepción alta del ejercicio como herramienta terapéutica ( $OR = 0.67$ ; IC95 %: 0.56–0.79;  $p < 0.001$ ). Este resultado coincide con los hallazgos del análisis bivariado y refuerza la influencia de la estructuración del entrenamiento sobre la valoración del ejercicio.

El sexo también se asoció significativamente con la percepción ( $OR = 1.37$ ; IC95 %: 1.02–1.85;  $p = 0.04$ ), indicando que uno de los grupos (probablemente mujeres, dependiendo del codificado) mostró mayor inclinación a considerar el ejercicio como un recurso terapéutico.

En cambio, la realización de exámenes preparticipativos ( $OR = 1.20$ ;  $p = 0.45$ ), el nivel de conocimiento formal ( $OR = 1.03$ ;  $p = 0.84$ ) y la edad ( $OR = 1.34$ ;  $p = 0.07$ ) no resultaron significativamente asociados, aunque esta última variable mostró una tendencia marginal que sugiere una posible mayor percepción en personas de mayor edad.

Tabla 5. Factores asociados a la percepción terapéutica.

Variable	OR	IC 95% inferior	IC 95% superior	p-valor
Rutina	67	56	79	0
Examen	12	75	193	45
Conocimiento	103	79	133	84
Sexo	137	102	185	4
Edad	134	98	183	7

Nota: Se presentan razones de momios (OR), intervalos de confianza del 95 % (IC95 %) y valores de p para cada predictor.

Fuente: elaboración de los autores.

## Discusión

Los resultados de este estudio confirman que la percepción del ejercicio como herramienta terapéutica está sólidamente establecida en el entorno universitario. Un 66,6 % de los participantes lo calificó como “excelente” para el tratamiento de enfermedades, evidenciando una apropiación significativa del movimiento corporal como estrategia de autocuidado. Esta tendencia se alinea con lo hallado por Napolitano et al. (2022), quienes observaron que los jóvenes con mayor percepción de riesgo realizaban hasta 82 minutos más de actividad física semanal ( $p = 0.017$ ), lo que refuerza el papel de la percepción en la conducta activa. Uno de los vínculos más sólidos fue el observado entre el tipo de rutina y la percepción terapéutica ( $\chi^2 = 35.01$ ;  $p < 0.001$ ), con mayor inclinación positiva entre quienes practicaban rutinas fitness. Este hallazgo, respaldado por el análisis multivariado ( $OR = 0.67$ ; IC95 %: 0.56–0.79;  $p < 0.001$ ), coincide con lo señalado por Kim et al. (2021), quienes relacionan la regularidad y orientación de la práctica física con una mayor autopercepción de eficacia. Asimismo, König et al. (2023) resaltan que cuando el ejercicio se estructura con propósito, su valoración terapéutica se intensifica. También se encontró asociación entre el sexo y la percepción ( $OR = 1.37$ ; IC95 %: 1.02–1.85;  $p = 0.040$ ). Alkhawaldeh et al. (2024) reportan que las mujeres universitarias, a pesar de enfrentar barreras estructurales, manifiestan una actitud más favorable hacia el ejercicio como vía de bienestar. Esta diferencia de percepción puede explicarse por factores socioculturales y experiencias subjetivas relacionadas con el cuidado personal. Aunque no significativa, la relación entre percepción y realización de exámenes preparticipativos mostró una tendencia clara ( $\chi^2 = 4.67$ ;  $p = 0.097$ ;  $OR = 1.20$ ;  $p = 0.45$ ), indicando una mayor percepción positiva entre quienes sí fueron evaluados médicaamente. Esto concuerda con Hui et al. (2024), quienes evidencian que la inclusión del ejercicio en protocolos clínicos fortalece su legitimidad terapéutica. Romain et al. (2020) añaden que, aunque el valor del ejercicio es reconocido en salud mental, aún se promueve poco en la práctica clínica.

En cuanto al conocimiento técnico, no se halló una relación estadísticamente significativa ( $\chi^2 = 9.36$ ;  $p = 0.053$ ;  $OR = 1.03$ ;  $p = 0.84$ ), pero quienes reportaron mayor conocimiento mostraron percepciones más positivas. Hussien et al. (2021) demostraron que incluso intervenciones educativas simples, como mensajes de texto, pueden mejorar la percepción si están bien contextualizadas. Por el contrario, Ghozayel et al. (2020) documentan cómo creencias erróneas, como el uso indiscriminado de bebidas energéticas,



pueden distorsionar la percepción sobre el ejercicio. En lo metodológico, aunque se utilizó un ítem único ordinal para evaluar la percepción, su validez fue respaldada por una alta fiabilidad ( $\alpha = 0.944$ ) y revisión experta. El muestreo no probabilístico por conveniencia, si bien limita la generalización, permitió alcanzar una muestra amplia ( $n = 908$ ) y diversa, adecuada para análisis multivariado. Leu et al. (2024) subrayan que, en estudios centrados en experiencia subjetiva, la representatividad contextual resulta esencial.

Estos hallazgos tienen importantes implicaciones teóricas y prácticas. Teóricas, porque aportan al desarrollo de modelos explicativos sobre la percepción del ejercicio como herramienta de salud y a la mejora de instrumentos de evaluación. En lo aplicado, orientan la creación de programas universitarios y clínicos que promuevan rutinas estructuradas y estrategias de autocuidado basadas en actividad física.

Durante la pandemia, Martínez-de-Quel et al. (2021) reportaron una caída drástica en los niveles de actividad física (de 8515.7 a 5053.5 MET·min/sem;  $p < 0.001$ ) y un aumento en los problemas de sueño ( $p < 0.001$ ), lo cual reafirma su papel regulador emocional. Saghafi-Asl et al. (2020) también identificaron que la autoeficacia ( $\beta = 0.17$ ;  $p = 0.001$ ) y los beneficios percibidos ( $\beta = 0.19$ ;  $p = 0.009$ ) se relacionan directamente con la intención de cuidado, lo que refuerza la necesidad de construir percepción antes que prescripción. Asimismo, Li et al. (2020) señalan que el ejercicio tiene efectos terapéuticos que van más allá de la salud física, como la mejora de la función sexual y la percepción del bienestar. Porri et al. (2024) destacan la importancia de introducir esta percepción desde edades tempranas. A nivel comunitario, Rosado-Álvarez et al. (2025) demostraron en adultos mayores que la efectividad del ejercicio depende tanto de su accesibilidad como de la disposición subjetiva a integrarlo en la vida diaria. Por último, Monterrosa Quintero (2024) encontraron que solo el 37 % de los trabajadores universitarios consideraban el ejercicio clave para su salud mental, pese al acceso a programas institucionales. Esta paradoja refuerza la idea de que la percepción del ejercicio como herramienta terapéutica no surge automáticamente del contexto, sino que debe ser construida desde la experiencia, el convencimiento personal y la cultura del cuidado.

Futuras investigaciones podrían explorar longitudinalmente cómo evoluciona la percepción terapéutica del ejercicio tras intervenciones educativas o clínicas, y evaluar si esta se traduce en cambios conductuales sostenidos en contextos reales.

## Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio evidencian que la percepción terapéutica del ejercicio físico entre estudiantes universitarios se encuentra significativamente asociada con el tipo de rutina física practicada, confirmando parcialmente la hipótesis formulada. Quienes siguen rutinas fitness mostraron una mayor valoración del ejercicio como herramienta terapéutica, tanto en los análisis bivariados como en los modelos multivariados. Si bien no se observó una asociación estadísticamente significativa con la realización de exámenes preparticipativos ni con el nivel de conocimiento formal en ciencias de la actividad física, ambas variables exhibieron tendencias que refuerzan su posible papel modulador en la construcción de dicha percepción. Estos resultados sugieren que fomentar rutinas estructuradas, acompañadas de estrategias educativas y evaluaciones médicas previas, puede favorecer una apropiación más consciente del ejercicio como práctica de autocuidado y prevención. La percepción no surge espontáneamente; debe ser cultivada desde la experiencia y el entorno educativo.

## Agradecimientos

Se agradece la valiosa colaboración de los estudiantes de grado y posgrado de las facultades de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, quienes participaron activamente en la recolección de datos, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de este estudio.



## Referencias

- Alkhawaldeh, A., Abdalrahim, A., ALBashtawy, M., Ayed, A., Al Omari, O., ALBashtawy, S., Suliman, M., Oweidat, I. A., Khatatbeh, H., Alkhawaldeh, H., Dameery, K. A., Alsaraireh, M., & Alhroub, N. (2024). University students' physical activity: Perceived barriers and benefits to physical activity and its contributing factors. *SAGE Open Nursing*, 10, 23779608241240490. <https://doi.org/10.1177/23779608241240490>
- Cadavid-Ruiz, N., Herrán-Murillo, Y. F., Patiño-Gil, J. C., Ochoa-Muñoz, A. F., & Varela-Arévalo, M. T. (2023). Physical activity and perceived well-being at the university: longitudinal study during covid-19. *Retos*, 50, 102–112. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98968>
- Cena, H., Porri, D., De Giuseppe, R., Kalmpourtzidou, A., Salvatore, F. P., El Ghoch, M., Itani, L., Kreidieh, D., Brytek-Matera, A., Pocol, C. B., Arteta Arteta, D. S., Utan, G., & Kolčić, I. (2021). How healthy are health-related behaviors in university students: The HOLISTIC study. *Nutrients*, 13(2), 675. <https://doi.org/10.3390/nu13020675>
- Eck, K. M., Quick, V., & Byrd-Bredbenner, C. (2022). Body dissatisfaction, eating styles, weight-related behaviors, and health among young women in the United States. *Nutrients*, 14(18), 3876. <https://doi.org/10.3390/nu14183876>
- Fackler, C. A., Baugh, N., Lovegren, A. A., Nemeroff, C., & Whatley Blum, J. (2021). Technology-enhanced health promotion for college students: A seed development project. *Nursing Reports*, 11(1), 143–151. <https://doi.org/10.3390/nursrep11010014>
- Ghozayel, M., Ghaddar, A., Farhat, G., Nasreddine, L., Kara, J., & Jomaa, L. (2020). Energy drinks consumption and perceptions among University Students in Beirut, Lebanon: A mixed methods approach. *PloS One*, 15(4), e0232199. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232199>
- Hui, T. T., Garvey, L., & Olasoji, M. (2024). Perspectives of mental health clinicians on physical health of young people with early psychosis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(3), 649–659. <https://doi.org/10.1111/inm.13268>
- Hussien, F. M., Hassen, A. M., Asfaw, Z. A., Ahmed, A. Y., & Hassen, H. Y. (2021). The effect of mobile text messages on knowledge and perception towards cancer and behavioral risks among college students, Northeast Ethiopia: A randomized controlled trial protocol. *PloS One*, 16(7), e0253839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253839>
- Imaz-Aramburu, I., Fraile-Bermúdez, A.-B., Martín-Gamboa, B. S., Cepeda-Miguel, S., Doncel-García, B., Fernandez-Atutxa, A., Irazusta, A., & Zarrazquin, I. (2021). Influence of the COVID-19 pandemic on the lifestyles of health sciences university students in Spain: A longitudinal study. *Nutrients*, 13(6), 1958. <https://doi.org/10.3390/nu13061958>
- Kim, Y., Kim, S. K., & Park, I. (2021). Application of the transtheoretical model to understand physical activity in college students. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2–3), 98–102. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.09.003>
- Kinnafick, F.-E., Papathomas, A., & Regoczi, D. (2018). Promoting exercise behaviour in a secure mental health setting: Healthcare assistant perspectives. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(6), 1776–1783. <https://doi.org/10.1111/inm.12484>
- Kobik, W., & Aryee, P. A. (2024). Energy drinks in Tamale: Understanding youth perceptions, consumption patterns, and related factors. *PloS One*, 19(4), e0289391. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289391>
- König, D., Jendricke, P., Poggel, K., Staab, L., & Gollhofer, A. (2023). Study protocol for evaluating the current status and needs assessment of health-related characteristics among students at Albert-Ludwigs-University Freiburg. *PloS One*, 18(12), e0295166. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295166>
- Kumar, P., Srivastava, S., Mishra, P. S., Sinha, D., & Dhillon, P. (2020). Does depressive symptoms, physical inactivity and substance use catalyze the suicidal tendency among adolescents? Evidence from a cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 119(105661), 105661. <https://doi.org/10.1016/j.chillyouth.2020.105661>
- Leu, J., Rebello, S. A., Sargent, G. M., Kelly, M., & Banwell, C. (2024). Working young adults' engagement with public and workplace health promotion efforts in Singapore: A qualitative study. *PloS One*, 19(10), e0309983. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309983>



- Li, W., Li, S., Lu, P., Chen, H., Zhang, Y., Cao, Y., & Li, G. (2020). Sexual dysfunction and health condition in Chinese doctor: prevalence and risk factors. *Scientific Reports*, 10(1), 15180. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72072-w>
- Ma, C., Yue, M., & Zhu, X. (2024). Knowledge, attitudes and practices toward physical literacy among the college students during COVID-19 school closure. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 1629-1640. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S449880>
- Maffoni, S., Brazzo, S., De Giuseppe, R., Biino, G., Vietti, I., Pallavicini, C., & Cena, H. (2021). Lifestyle changes and body mass index during COVID-19 pandemic lockdown: An Italian online-survey. *Nutrients*, 13(4), 1117. <https://doi.org/10.3390/nu13041117>
- Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158(105019), 105019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>
- Mathew Joseph, N., Ramaswamy, P., & Wang, J. (2018). Cultural factors associated with physical activity among U.S. adults: An integrative review. *Applied Nursing Research: ANR*, 42, 98-110. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.06.006>
- Napolitano, M. A., Tjaden, A. H., Bailey, C. P., DiPietro, L., & Rimal, R. (2022). What moves young people? Applying the risk perception attitude framework to physical activity behavior and cardiometabolic risk. *Translational Behavioral Medicine*, 12(6), 742-751. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibac012>
- Peñarrubia-Lozano, C., Romero-Roso, L., Olóriz-Nivela, M., & Lizalde-Gil, M. (2021). Challenge as a strategy to promote physical activity in university students. *Retos*, 39, 58-64. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78228>
- Porri, D., Luppino, G., Morabito, L. A., La Rosa, E., Pepe, G., Corica, D., Valenzise, M., Messina, M. F., Zirilli, G., Li Pomi, A., Alibrandi, A., Di Mauro, D., Aversa, T., & Wasniewska, M. G. (2024). The prevention of childhood obesity is a priority: The preliminary results of the "EpPOI: Education to prevent childhood obesity" project. *Nutrients*, 16(15), 2538. <https://doi.org/10.3390/nu16152538>
- Monterrosa Quintero, A. (2024). Physical activity, psychological well-being, and physiological variables in university administrative staff. *Retos*, 51, 1061-1069. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100731>
- Romain, A. J., Trottier, A., Karelis, A. D., & Abdel-Baki, A. (2020). Do mental health professionals promote a healthy lifestyle among individuals experiencing serious mental illness? *Issues in Mental Health Nursing*, 41(6), 531-539. <https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1688436>
- Rosado Alvarez, M. M., Espinoza Burgos, A. D., Cordova Alvarez, L. R., Valle Flores, J. A., Sierra Nieto, V. H., Jurado Auria, S. A., Almeida Pacheco, M. E., Silva, T., & Abasolo, M. J. (2025). Preventing falls using March TV at home: a case study with independent older people. *Retos*, 63, 590-597. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.111179>
- Saghafi-Asl, M., Aliasgharzadeh, S., & Asghari-Jafarabadi, M. (2020). Factors influencing weight management behavior among college students: An application of the Health Belief Model. *PloS One*, 15(2), e0228058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228058>

## Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Valle Flores José Antonio Olvera Vera Luis Amilcar Rosado Alvarez María Magdalena Albán Jácome Giovanna Elizabeth Quezada Calle Edgar Raúl	jose.valle@cu.ucsg.edu.ec luis.olverav@ug.edu.ec maria.rosado03@cu.ucsg.edu.ec giovanna.albanj@ug.edu.ec edgar.quezada@cu.ucsg.edu.ec	Autor- Traductor Autor Autora Autora Autor
--	---	--

