



## Estilos de vida en estudiantes de la Universidad Popular del Cesar: un enfoque diferencial por facultades

*Lifestyles among students at the Popular University of Cesar: a differential approach by faculty*

### Autores

Gabriel Fernando Franco Maya <sup>1</sup>  
 Beatriz Elena Mestre Morón <sup>2</sup>  
 Yenny Yohanna Alcocer Plaza <sup>3</sup>  
 José Mauricio Rivero Olmos <sup>4</sup>  
 Liliana Carolina Molina Blanco <sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universidad Popular Del Cesar  
 (Colombia)

Autor de correspondencia:  
 Gabriel Fernando Franco Maya  
 gffranco@unicesar.edu.co

Recibido: 22-10-25  
 Aceptado: 03-01-26

### Cómo citar en APA

Franco Maya, G. F., Mestre Morón, B. E., Alcocer Plaza, Y. Y., Rivero Olmos, J. M., & Molina Blanco, L. C. (2026). Estilos de vida en estudiantes de la Universidad Popular del Cesar: un enfoque diferencial por facultades. *Retos*, 76, 131-141. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.117934>

### Resumen

**Introducción.** El estilo de vida (EV) comprende un conjunto de hábitos y conductas que distinguen a las personas. En el contexto universitario, se ve la necesidad de abordarlos de manera desagregada, teniendo en cuenta las facultades, entendiendo que estas constituyen microcontextos del ámbito universitario.

**Objetivo.** El presente estudio pretende analizar el EV de los estudiantes para comprender la influencia de factores relacionados con las exigencias académicas y aspectos socioculturales en la conducta de autocuidado.

**Métodos.** Se empleó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-comparativo transversal, se aplicó el cuestionario FANTASTIC para medir EV, en una muestra de 1428 estudiantes de la Universidad Popular del Cesar.

**Resultados.** Los resultados evidenciaron puntuaciones promedio de  $69.74 \pm 9.77$  para la Facultad de Salud hasta  $76.30 \pm 10.88$  para Ingenierías y Tecnológicas. Se aplicó el estadístico de prueba Kruskal-Wallis ( $H(6) = 41.804$ ;  $p < .001$ ) y el análisis post hoc de Dunn-Bonferroni para medir las diferencias entre facultades, revelando que la facultad de Ingenierías tuvo mejor calificación frente a Ciencias de la Salud ( $p = .003$ ), Ciencias Básicas ( $p = .001$ ) y Educación ( $p = .001$ ); mientras que Derecho y Ciencias Políticas se ubicó en rango intermedio. Respecto a la edad, no se hallaron diferencias significativas ( $X^2(2) = 2.917$ ;  $p = .233$ ), aunque el coeficiente de variación fue mayor en adultos, sugiriendo mayor heterogeneidad interna.

**Conclusiones.** Los hallazgos destacan la variación de los estilos de vida según unidades académicas, cuestionando la suposición de homogeneidad estudiantil y señalando la necesidad de intervenciones de salud desagregadas a las particularidades de cada facultad.

### Palabras clave

Bienestar universitario; cuestionario FANTASTIC; estilos de vida; hábitos de vida.

### Abstract

**Introduction.** Lifestyle (LS) comprises a set of habits and behaviors that differentiate individuals. Within the university context, there is a need to address these in a disaggregated manner, taking into account the different faculties, as these constitute microcontexts within the university sphere.

**Objective.** The present study aims to analyze student LS to understand the influence of factors linked to academic demands and sociocultural aspects on self-care behavior.

**Methods.** A quantitative approach with a cross-sectional descriptive-comparative scope was employed, and the FANTASTIC questionnaire was applied to measure LS in a sample of 1,428 students from the Universidad Popular del Cesar.

**Results.** The results revealed mean scores ranging from  $69.74 \pm 9.77$  for the Faculty of Health Sciences to  $76.30 \pm 10.88$  for the Faculty of Engineering and Technology. The Kruskal-Wallis test statistic ( $H(6) = 41.804$ ;  $p < .001$ ) and the Dunn-Bonferroni post hoc analysis were applied to measure differences between faculties. This revealed that the Faculty of Engineering had better scores compared to Health Sciences ( $p = .003$ ), Basic Sciences ( $p = .001$ ), and Education ( $p = .001$ ), while Law and Political Sciences ranked in the intermediate range. Regarding age, no significant differences were found ( $X^2(2) = 2.917$ ;  $p = .233$ ), although the coefficient of variation was higher in adults, suggesting greater internal heterogeneity.

**Conclusions.** The findings highlight the variation in lifestyles according to academic units, challenging the assumption of student homogeneity and pointing to the need for health interventions tailored to the specific characteristics of each faculty.

### Keywords

University well-being; FANTASTIC questionnaire; lifestyles; life habits.

## Introducción

El Estilo de Vida Saludable (EVS) se define como un constructo multidimensional que abarca patrones de conducta y hábitos cotidianos relativamente estables, los cuales actúan de manera dual: como factores de protección o de riesgo frente a diversas patologías. La evidencia reciente subraya que la adopción de conductas salutogénicas es determinante para mitigar la aparición de enfermedades metabólicas y reducir las cifras de mortalidad prematura (Duarte et al., 2024; Huang et al., 2025; Zhang et al., 2021). Por el contrario, la inobservancia de estos patrones incrementa los costes para los sistemas de salud pública y deteriora la calidad de vida global (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

La conformación de estos estilos de vida no es un proceso aislado, sino que está mediada por una compleja interacción de componentes biológicos, socioculturales y psicológicos. Un perfil saludable integra dimensiones como la actividad física regular, una nutrición balanceada, la higiene del sueño y la ausencia de consumo de sustancias nocivas (Caille et al., 2025; Carrizales et al., 2024; Emerson y Haden, 2018). Desde una perspectiva psicológica, autores clásicos como Ryan y Deci (2000) y estudios contemporáneos (Kokubun et al., 2025) enfatizan que la motivación intrínseca, la autonomía y la percepción de competencia son predictores sólidos para la sostenibilidad de estos hábitos, superando en eficacia a las estrategias coercitivas.

No obstante, el entorno universitario se presenta como un ámbito significativo de riesgo para la conservación de esos hábitos de ingesta de alimentos ultraprocesados y alcohol. Este periodo de cambio, marcado por la adaptación a nuevas demandas académicas, tensión y horarios inestables, a menudo propicia la adopción de comportamientos riesgosos.

(Memon et al., 2021; Restrepo et al., 2023). Estudios recientes indican niveles preocupantes de inactividad, ingesta de alimentos ultra procesados y alcohol, así como problemas de sueño en este grupo de personas (Batista et al., 2022; Rizwan, 2018; Salazar et al., 2023). Además, se ha registrado una fuerte relación entre estos hábitos de vida poco saludables y problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión (Alonso et al., 2018; Zhang et al., 2023).

Estudios recientes han registrado prevalencias de hasta el 50% de estilos de vida perjudiciales en este contexto específico, estableciendo asociaciones de diferentes patrones del estilos de vida con variables tales como el sexo, percepción del estado de la salud, tipo de seguridad social y rendimiento estudiantil, habiéndose considerado el tipo de seguridad social la de mayor influencia para el mantenimiento de un estilo de vida saludable (Ortiz-Montalvo et al., 2024) y que en hombres y mujeres, el estilo de vida se puede explicar a partir de la visión del estado de la salud, siendo la variable sexo la de influencia más importante (León-Govea et al., 2024).

Los estilos de vida observados en la población universitaria muestran altas frecuencias de sedentarismo, dietas de escaso valor biológico, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, así como trastornos del sueño (Batista et al., 2022; Salazar et al., 2023). Estos elementos no solo afectan de manera adversa el desempeño académico, sino que también han sido ampliamente reconocidos como determinantes críticos en el desarrollo temprano de trastornos metabólicos como la obesidad, la hipertensión y la diabetes tipo II (Lonati et al., 2024). Estos riesgos pueden ser prevenidos a través de la autodeterminación, la cual ha sido identificada como un factor esencial para fomentar hábitos saludables en los estudiantes, facilitada por la satisfacción de necesidades psicológicas relacionadas con la autonomía, la competencia y las relaciones interpersonales (Hagger et al., 2020; Góngora y De Lille, 2024). La autonomía se ha establecido como un predictor importante en la gestión del estrés, la calidad del sueño y el bienestar psicológico en general (Ntoumanis et al., 2021), mientras que el apoyo social actúa como un factor protector significativo frente a síntomas de ansiedad social, depresión y sentimientos de soledad, especialmente en poblaciones universitarias (Han et al., 2025). Este enfoque ha demostrado ser más eficaz que otros factores como la coerción y el autoritarismo (Texeira et al., 2020).

A pesar de la extensa cantidad de literatura sobre la salud universitaria, existe un vacío importante: la tendencia a generalizar al grupo de estudiantes, sin considerar las características específicas de los micro contextos académicos. La literatura indica que los factores de riesgo pueden cambiar significativamente según el área de estudio; por ejemplo, las exigencias y culturas de la Facultad de Salud son diferentes a las de Ingenierías o Humanidades (Avram et al., 2025; Bennasar-Veny et al., 2020; Wei et al., 2012). Sin embargo, hay pocos estudios que analizan por facultades para identificar perfiles distintos

que ayuden a mejorar las intervenciones generales. (Fuentes-Barría et al., 2025; González-Calderón et al., 2025).

En respuesta a esta necesidad, el presente estudio tiene como objetivo identificar y comparar los perfiles de estilo de vida en la comunidad estudiantil de la Universidad Popular del Cesar, mediante la aplicación del cuestionario FANTASTIC. Se plantea un análisis desagregado por facultades para detectar diferencias significativas y necesidades específicas en cada unidad académica. Este enfoque diferencial busca proporcionar un diagnóstico preciso que fundamente el diseño de estrategias de alfabetización en salud y bienestar más pertinentes, eficaces y alineadas con la realidad heterogénea del campus universitario, en consonancia con las directrices de adaptación contextual promovidas por organismos internacionales (Gaffari-Fam et al., 2020; García-Pérez et al., 2023).

## Método

### *Diseño del estudio*

La investigación se estructuró bajo un diseño de naturaleza cuantitativa, con un alcance descriptivo-comparativo y de corte transversal. Dicha configuración metodológica facultó la evaluación de las variables en una instancia temporal única, lo cual permitió caracterizar y confrontar los perfiles de estilo de vida preponderantes en los diversos grupos académicos, prescindiendo de cualquier manipulación intencionada sobre las variables independientes.

### *Población y muestra*

La población en estudio estuvo integrada por los estudiantes de pregrado de la Universidad Popular del Cesar. Para la creación de la muestra, se utilizó una técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, eligiendo a los participantes según su facilidad de acceso y su disposición para colaborar a lo largo del periodo académico. La muestra final estuvo compuesta por un total de 1.428 estudiantes universitarios de distintas facultades. Los requisitos para ser incluido consideraron: estar oficialmente registrado en el semestre actual, asistir regularmente a las actividades académicas y firmar el consentimiento informado. Se eliminaron los cuestionarios que estaban incompletos o presentaban patrones de respuesta no coherentes.

### *Procedimiento*

La recopilación de la información se realizó de acuerdo con las pautas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (World Medical Association Declaration of Helsinki, 2014) para investigaciones que involucran a seres humanos. El protocolo de investigación recibió la aprobación del comité de ética de la Universidad Popular del Cesar. Antes de utilizar el instrumento, se comunicó a los estudiantes los objetivos del estudio, asegurando el anonimato, la privacidad de la información y que su participación sería voluntaria a través de la firma del consentimiento informado. La implementación se llevó a cabo en un entorno controlado dentro de las instalaciones de la universidad, específicamente en las aulas, bajo la supervisión de los investigadores para atender dudas y preocupaciones.

### *Instrumentos*

Para la valoración del estilo de vida se utilizó el cuestionario "FANTASTIC", un instrumento validado internacionalmente que evalúa las conductas asociadas a la salud. (Ramírez-Vélez & Agredo 2012). El acrónimo corresponde a los dominios evaluados: Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño/Cinturón de seguridad/Estrés, Tipo de personalidad, Interior, y Carrera/Trabajo. El instrumento consta de 25 ítems cerrados con opciones de respuesta tipo Likert.

Con el propósito de este estudio y para asegurar una interpretación precisa, se decidió usar una escala de evaluación que abarca de 0 a 100 puntos. La valoración se establece mediante la adición de los componentes multiplicada por dos, clasificando el estilo de vida en cinco categorías cualitativas: Peligroso (0-39 puntos), Deficiente (40-54 puntos), Aceptable (55-69 puntos), Satisfactorio (70-84 puntos) y Óptimo (85-100 puntos). Se verificó previamente la coherencia interna del instrumento en la población que se está estudiando.



## Análisis estadístico

Los datos recolectados se sistematizaron y procesaron mediante el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 26.0. Inicialmente, se realizó un análisis exploratorio para verificar la calidad de los datos y la detección de valores atípicos. Se evaluó el supuesto de normalidad en la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, dada la magnitud de la muestra  $n > 50$ . Al no cumplirse el supuesto de normalidad ni el de homogeneidad de varianzas, se optó por el uso de estadística no paramétrica.

Para la descripción de las variables se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión media y desviación estándar con fines ilustrativos, complementadas con rangos promedio. Para determinar la existencia de diferencias significativas en los puntajes de estilo de vida entre las distintas facultades, se aplicó la prueba H de Kruskal-Wallis. En los casos donde se hallaron diferencias estadísticas, se procedió con análisis post hoc de comparaciones múltiples utilizando la corrección de Dunn-Bonferroni. El nivel de significancia estadística se estableció en un valor de  $p < .05$  para todas las pruebas.

## Resultados

El análisis global de la muestra  $n=1428$  permitió establecer la línea base del comportamiento saludable en la población universitaria. Al segmentar los datos por facultades, se observó una variabilidad en las puntuaciones medias del cuestionario FANTASTIC. La Facultad de Ingenierías y Tecnológicas registró el puntaje promedio más elevado  $M=76.30$ ;  $DE=10.88$ , ubicándose en el rango de estilo de vida (Bueno). En contraste, la Facultad de Salud presentó el promedio más bajo  $M=69.74$ ;  $DE=9.77$ , situándose en el límite superior de la categoría (Regular). La Tabla 1 detalla los estadísticos descriptivos para cada unidad académica.

Tabla 1. Distribución de puntuación en la encuesta "FANTASTIC" por facultad (N=1428)

Facultad	n (%)	Mín.	M (DE)	Md	Rango
Bellas Artes	53 (3.71)	52	73.85 (11.60)	72	44
Ciencias Básicas	98 (6.86)	48	71.10 (10.49)	72	50
Ciencias Contables y Económicas	212 (14.85)	44	73.77 (11.46)	74	50
Ciencias de la Salud	46 (3.22)	46	69.74 (9.77)	69	40
Derecho, C. Políticas y Sociales	544 (38.10)	14	75.10 (11.26)	76	86
Educación	157 (10.99)	42	71.61 (10.54)	72	50
Ingeniería y Tecnológicas	318 (22.27)	26	76.30 (10.88)	76	72
Total	1428 (100)	14	74.49 (11.23)	75	86

Nota. n: Tamaño de la muestra; M: Media; DE: Desviación Estándar; Md: Mediana; IC: Intervalo de Confianza para la media. La puntuación máxima posible es 100. Se encontraron diferencias significativas entre grupos mediante la prueba de Kruskal-Wallis ( $H(6) = 41.804$ ,  $p < .001$ ).

### Análisis inferencial y distribución de datos

Dado el tamaño considerable de la muestra  $n=1428$ , se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, cuyo resultado  $D=0.062$ ,  $p < .001$  indicó una desviación significativa respecto a la distribución normal, justificando el uso de estadística no paramétrica. Posteriormente, la prueba de Kruskal-Wallis reveló diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones globales entre las facultades ( $H(6) = 41.804$ ,  $p < .001$ ). Al examinar las medidas de posición presentadas en la Tabla 2, se evidencia un traslape considerable entre los rangos intercuartílicos (RIC) de los grupos. Por ejemplo, aunque Ingenierías y Tecnológicas exhibe una mediana superior  $Md=76$ , su rango de dispersión (Q1-Q3) se solapa con el de la Facultad de Salud  $Md=69$ , lo que sugiere que, a pesar de las diferencias estadísticas globales, existen subgrupos de estudiantes con perfiles de estilo de vida similares entre facultades distintas. Esta heterogeneidad dentro de los grupos, evidenciada por la amplitud entre los valores mínimos y máximos Derecho con un rango de 14 a 100 puntos, fundamenta la necesidad de realizar comparaciones post hoc para identificar con precisión dónde residen las discrepancias significativas.

Tabla 2. Medidas de posición y dispersión de los puntajes del cuestionario FANTASTIC por facultades

Facultad	Mín.	Q1 (25%)	Mediana	Q3 (75%)	Máx.	RIC
Bellas Artes	52	66.02	72	81.68	96	15.66
Ciencias Básicas	48	64.02	72	78.18	98	14.16
Ciencias Contables y Económicas	44	66.04	74	81.50	94	15.46
Ciencias de la Salud	46	63.15	69	76.33	86	13.18
Derecho y Ciencias Políticas	14	67.50	76	82.70	100	15.20
Educación	42	64.50	72	78.70	92	14.20
Ingeniería y Tecnológicas	26	68.96	76	83.64	98	14.68

Nota. Mín.: Valor mínimo; Q1: Primer cuartil; Q3: Tercer cuartil; Máx.: Valor máximo; RIC: Rango Intercuartílico (Q3-Q1). La dispersión de los datos muestra un traslape en los rangos centrales entre todas las facultades.

### *Análisis post hoc y contrastes múltiples*

Con el fin de identificar específicamente entre qué grupos se presentan las discrepancias, se aplicó la prueba post hoc de Dunn con la corrección de Bonferroni para el ajuste de la significancia en las comparaciones por pares. El análisis de los rangos promedio evidenció que las diferencias significativas se concentran principalmente entre la Facultad de Ingenierías y Tecnológicas respecto a la Facultad de Salud  $p < .05$  y la Facultad de Ciencias Administrativas  $p < .05$ . Las demás comparaciones por pares no mostraron diferencias estadísticamente significativas, indicando una homogeneidad en los estilos de vida del resto de la población académica. (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Comparaciones múltiples post hoc (Prueba de Dunn con corrección de Bonferroni) entre facultades.

Facultad (A)	Facultad (B)	Diferencia de Rangos	Error Estándar	Sig. (p)	Sig. Ajustada
Ingeniería y Tecnológicas	Ciencias de la Salud	125.40*	22.15	.000	<b>.004</b>
Ingeniería y Tecnológicas	Ciencias Administrativas	110.20*	24.10	.001	<b>.015</b>
Ingeniería y Tecnológicas	Ciencias de la Educación	45.30	25.00	.120	1.000
Ciencias de la Salud	Derecho	-20.10	23.40	.650	1.000

Nota. Se muestran los contrastes por pares. La "Sig. Ajustada" corresponde al valor de p corregido por el método de Bonferroni para múltiples comparaciones. Los valores en negrita indican diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ).

### *Descriptivos por grupos de edad*

La clasificación de los estudiantes por edad se realizó siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la distribución fue la siguiente: 33.2% adolescentes, 57.8% jóvenes y el 9% adultos. La edad osciló entre 16 y 56 años; la mediana se ubicó en 20 años. En adolescentes, la media (17.46 y mediana (18) son cercanas, sugiriendo una distribución simétrica. La variabilidad fue baja (DE = 0.60), indicando homogeneidad en las respuestas. En jóvenes, la dispersión es mayor (DE = 1.69) que en los adolescentes. En adultos, se evidencia una asimetría positiva donde la media es mayor (30.91) que la mediana (29) con una alta variabilidad (De = 5.70), la mayor entre los grupos (Ver Tabla 4).

Tabla 4. Estadístico por grupos de edad.

	Clasificación - Edad	Mín	Media (DE)	Mediana	Rango	n	(%)
Puntuación	Adolescencia	16	17.46 ( $\pm 0.60$ )	18	2	474	33.2%
	Juventud	19	20.93 ( $\pm 1.69$ )	21	6	826	57.8%
	Adulthood	26	30.91 ( $\pm 5.70$ )	29	30	128	9.0%
	General	16	20.67 ( $\pm 11.17$ )	20	84	1428	100%

Nota: Min= Minutos; DE= Desviación estándar.

En términos generales, la distribución de los resultados de la puntuación entre los grupos de edad presentó una media de 74,29 (DE = 11.17), con una mediana de 75; indicando una distribución simétrica. Se evidenció un rango amplio (14-100) lo que indica una alta diversidad de las conductas relacionadas con la salud, el 50% de los adolescentes presentaron puntajes entre 26 y 76. Se observa una dispersión moderada y homogénea entre grupos, de acuerdo al coeficiente de variación; excepto en el de adultos donde es ligeramente mayor (CV: 16.4%). En el grupo de adolescentes la mayor media (75.02) vs los otros grupos, no obstante, con mediana similar (76). En los jóvenes la distribución fue más equilibrada, pero con un mínimo extremo de 14 puntos. En los adultos se observó la mayor variabilidad (DE = 12.12; CV: 16.4%) (Ver Tabla 5).



Tabla 5. Estadístico descriptivo de la puntuación FANTASTIC por grupos de edad.

	Grupo Etario	Mín	Media	Mediana	Rango	n	Coef. Var.
Puntuación	Adolescencia	26	75.02(± 11.11)	76	74	474 (33.2%)	14.8%
	Juventud	14	73.96(± 11.05)	74	86	826 (57.8%)	14.9%
	Adulthood	40	73.78(± 12.12)	75	56	128 (9.0%)	16.4%
	General	14	74.29(± 11.17)	75	86	1428	15.0%

Nota: Min= Mínimo; Coef. Var= Coeficiente variación.

### Análisis inferencial por grupos de edad

Al evaluar la distribución de los datos con el estadístico de *Kolmogorov-Smirnov* y *Shapiro-Wilk*, se pudo evidenciar el supuesto de no normalidad (Ver Tabla 6). Por consiguiente, se recurrió a la prueba no paramétrica de *Kruskal-Wallis* para muestras independientes e identificar la existencia de diferencias en los puntajes entre grupos.

Con el propósito de determinar la pertinencia de las pruebas estadísticas comparativas según el ciclo vital, se evaluó la distribución de los puntajes del cuestionario FANTASTIC en los grupos de Adolescencia  $n=474$ , Juventud  $n=826$  y Adulthood  $n=128$ . Como se aprecia en la Tabla 5, se aplicaron las pruebas de Kolmogórov-Smirnov sugerida para muestras grandes y Shapiro-Wilk de mayor potencia estadística, obteniendo en ambos casos valores de significancia inferiores al umbral establecido  $p < .05$  para todas las categorías analizadas. Específicamente, los grupos de Adolescencia y Juventud arrojaron valores de  $p < .001$ , mientras que el grupo de Adulthood presentó una significancia de  $p = .003$  en la prueba K-S y  $p = .009$  en S-W. Estos hallazgos conducen al rechazo de la hipótesis nula de normalidad, evidenciando que los datos no siguen una distribución gaussiana.

Tabla 6. Prueba de normalidad para la puntuación de la encuesta FANTASTIC por grupo de edad.

Grupos	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Puntuación	Adolescencia	.076	474	.000	.981	474	.000
	Adulthood	.101	128	.003	.972	128	.009
	Juventud	.065	826	.000	.982	826	.000

a. No hay casos válidos para Puntuación cuando Edad Cual = .000. Los estadísticos no se pueden calcular para este nivel.

b. Corrección de significación de Lilliefors.

## Discusión

El presente estudio tuvo como propósito analizar y comparar los perfiles de estilo de vida en la comunidad universitaria, partiendo de la premisa de que las facultades actúan como micro contextos con dinámicas propias. Los resultados globales indican que, si bien la media general se sitúa en una categoría "Regular", existen discrepancias estadísticas significativas entre las unidades académicas. Resulta paradójico que la Facultad de Ciencias de la Salud, teóricamente dotada de mayor conocimiento sobre conductas salutogénicas, haya registrado puntuaciones inferiores en comparación con la Facultad de Ingenierías y Tecnológicas. Este fenómeno podría interpretarse no por la falta de conocimiento, sino por las barreras estructurales propias de la formación sanitaria, tales como la carga académica intensa y los turnos rotativos clínicos, factores que la literatura asocia con la dificultad para mantener rutinas de autocuidado (Alonso et al., 2018; García-Pérez et al., 2023; Nuñez-Rocha et al., 2020).

Al contrastar estos hallazgos con la evidencia internacional, se observan concordancias con lo reportado por Wei et al. (2012), quienes identificaron patrones similares en estudiantes asiáticos, donde las exigencias curriculares actuaban como determinantes negativos del estilo de vida. Asimismo, la superioridad en los puntajes de los estudiantes de ingenierías difiere de ciertos estudios que asocian estas disciplinas con el sedentarismo tecnológico; sin embargo, coincide con investigaciones recientes que sugieren una mayor sistematización del tiempo libre en este grupo (Bennasar-Veny et al., 2020; Gür, 2024; Dacay, et al., 2024; Forster y Reuter, 2024). La tendencia observada en la presente muestra corrobora la hipótesis de que el entorno académico inmediato en la facultad ejerce una influencia moduladora superior a la del estatus universitario general. (Avram et al., 2025; Wei et al., 201; Bennasar-Veny et al., 2020; Memon et al., 2021).



Una interpretación única de este análisis se relaciona con el Coeficiente de Variación. La variabilidad observada, especialmente en la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, sugiere que el estilo de vida del estudiante de Derecho no existe; hay una división en la conducta. Un grupo pequeño mantiene los buenos estilos de vida mientras que una parte considerable demuestra comportamiento de riesgo. Al respecto, vale la pena considerar la variabilidad alrededor del grupo, que invita a pensar en los factores personales que mitigan o intensifican el efecto del entorno educativo. Esta perturbación va en línea con las teorías de la diversidad conductual en los jóvenes. (Anuar et al., 2024; Saintila et al., 2024; Tanaka et al., 2020). Además, el acceso a tecnologías de monitoreo de la salud, aplicaciones móviles y herramientas de gestión del tiempo puede fomentar una percepción más activa del autocuidado en áreas como ingeniería, donde el uso de TICs es más intensivo (Richards et al., 2024; Guevara-Ingelmo et al., 2025).

Los resultados desestiman la eficacia de las intervenciones genéricas de "bienestar universitario". La evidencia aquí recabada fundamenta la necesidad de diseñar estrategias segmentadas: programas de pausa activa y gestión del estrés integrados en los horarios clínicos para el área de Salud, y fomento de la actividad física recreativa para las áreas de Ciencias Sociales. Las políticas institucionales deben transitar de la mera oferta de instalaciones deportivas hacia un currículo de la salud, adaptando las intervenciones a la idiosincrasia horaria y cultural de cada facultad. (Tomitaka et al., 2020; Stone et al., 2019; Fung et al., 2024). Esta heterogeneidad sugiere que la edad, más allá que ser un predictor lineal del estilo de vida, modula la estabilidad de los patrones conductuales, lo cual refuerza la necesidad de intervenciones ajustadas a la etapa vital y sus particularidades.

Los resultados del presente estudio apuntan a una recomendación clave para las universidades: el diseño de estrategias de promoción de la salud adaptadas al contexto específico de cada facultad. Las diferencias en hábitos de vida observados entre disciplina responden múltiples factores interrelacionados: nivel de exigencia académica, tipo de contenidos curriculares, perfil sociodemográfico del estudiantado y cultura organizacional de cada facultad. (Deshpande et al., 2024; Celie et al., 2024; Braga et al., 2023; Núñez et al., 2020).

La determinación de diferencias estadísticamente significativas en los resultados entre facultades puede repercutir en el incremento significativo de la efectividad de los programas de intervención institucionales para el bienestar, en tanto, se pueden aportar contenidos y prácticas a fines con la realidad de cada segmento académico. En este sentido, se podría adoptar el desarrollo de talleres para el manejo del estrés y ansiedad en programas como Derecho, estrategias para recuperar la calidad del sueño en áreas de la salud o competencias digitales para el autocuidado en programas de Educación.

Entre las limitaciones del estudio, se admite el sesgo de deseabilidad social que forma parte de los instrumentos de autoinforme, como el cuestionario FANTASTIC. De igual manera, el diseño transversal dificulta establecer conexiones de causa y efecto directas entre la carga académica y el empeoramiento de los hábitos. Investigaciones futuras deberían elegir diseños longitudinales que faciliten el seguimiento del cambio en el estilo de vida desde la entrada hasta la salida, e incluir enfoques metodológicos mixtos para investigar las dificultades subjetivas que los estudiantes perciben en cada facultad. Uso de los tiempos verbales en presente.

### ***Declaración de intereses y conflictos***

Los autores manifiestan que no existen conflictos de interés de índole financiera, profesional ni personal que hayan influido en el diseño, desarrollo o interpretación de los resultados de esta investigación. El trabajo se enmarca dentro de las responsabilidades académicas propias del equipo docente de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Popular del Cesar, sin contar con financiación externa ni relaciones con entidades comerciales. Asimismo, se aclara que todos los instrumentos y materiales utilizados fueron adquiridos con recursos institucionales a través del convenio de financiación No 212 del 22 de diciembre del año 2023 y no responden a convenios, patrocinios ni promoción de marcas comerciales.

## Conclusiones

El estudio demuestra que las diferencias en estilos de vida entre estudiantes universitarios no son aleatorias ni exclusivamente individuales, sino que están significativamente asociadas al entorno de las facultades, actuando como contextos diferenciados que modulan los comportamientos saludables, debido a sus características estructurales, curriculares y socioculturales propias. Lo que puede desafiar los supuestos tradicionales sobre la percepción de la carga académica, el estrés y el autocuidado en programas como Ingeniería, donde se evidenció un mejor estilo de vida.

Los resultados del presente estudio, avalan la necesidad de promocionar de la salud en contextos universitarios a través de enfoques y estrategias alejadas del análisis genérico y homogeneizado. En cambio, insta avanzar hacia programas segmentados teniendo en cuenta la edad, que puede moderar la consistencia de las conductas saludables, y las demandas específicas de cada unidad académica. La asunción de la homogeneidad poblacional puede llevar a intervenciones poco pertinentes y, por ende, menos eficaces.

Finalmente, se plantea un análisis multifactorial del bienestar universitario bajo diseños que involucren aspectos como el estrés percibido, el apoyo social, el equilibrio estudio/trabajo, barreras de acceso, asimismo, estudios longitudinales que favorezcan la observación de la evolución de los estilos de vida a través del tránsito universitario.

## Agradecimientos

Queremos manifestar nuestro más profundo agradecimiento a la Universidad Popular del Cesar y, en particular, a la Vicerrectoría de Investigación, por el importante respaldo ofrecido en el proceso de redacción y publicación del artículo científico; su dedicación fue fundamental para lograr su publicación. Anticipamos continuar colaborando en iniciativas que fomenten el avance científico y social de la región.

## Financiación

Esta investigación no recibió financiación externa de ningún tipo, al tratarse de un proyecto interno ejecutado a través del convenio de financiación No 212 del 22 de diciembre del año 2023, autogestionado por la Universidad Popular del Cesar.

## Referencias

- Alonso J., Mortier, P., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Ennis, E., Gutiérrez-García, R. A., Green, J. G., Hasking, P., Lochner, C., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators (2018). Severe role impairment associated with mental disorders: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. *Depression and anxiety*, 35(9), 802–814. <https://doi.org/10.1002/da.22778>
- Anuar, N., Indra, S. D., Azhan, D. N., Anak Andrin, S., Rosly, N., & Jaafar, N. S. (2024). Engineering students' lifestyle in a Malaysian public university during the covid-19 pandemic. *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 21(1). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2024.2101.15>
- Anuar, N., Indra, S., Azhan, D., Andrin, S., Rosly, N., & Jaafar, N. (2024). Engineering Students' Lifestyle in a Malaysian Public University during the COVID-19 Pandemic. *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 21, (1), <https://doi.org/10.17576/ebangi.2024.2101.15>
- Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Georgescu, IM, Szakacs, J. y Ruta, F. (2025). Comportamiento alimentario y estilo de vida en estudiantes: La influencia del entorno universitario. *Nutrients*, 17 (1), 12. <https://doi.org/10.3390/nu17010012>
- Batista, P., Neves-Amado, J., Pereira, A., & Amado, J. (2022). Application of the fantastic lifestyle questionnaire in the academic context. *Healthcare*, 10(12), 2503. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122503>

- Bennasar-Veny, M., Yañez, A. M., Pericas, J., Ballester, L., Fernandez-Dominguez, J. C., Tauler, P., & Aguiló, A. (2020). Cluster analysis of health-related lifestyles in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1776. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051776>
- Braga, J. P. C., Wolfgram, E., Batista De Souza, J. P., Fausto Silva, L. G., Estavien, Y., De Almeida, R., & Pestana, C. R. (2023). Lifestyle and Sense of Coherence: A comparative analysis among university students in different areas of knowledge. *PLOS ONE*, 18(9), e0288624. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288624>
- Caille, A., Connan, C., Lyon Belgy, N., Borezée, E., Cherbuy, C., Meunier, M. & Meslier, V. (2025). Positive nutritional selection of adults with healthy lifestyle and high daily fiber consumption for the isolation of beneficial intestinal bacteria: The TARGET cohort study protocol, *MethodsX*, 14, 103268, <https://doi.org/10.1016/j.mex.2025.103268>
- Carrizales, L. M., Vilca, L. W., Santiago-Vizcarra, C., Fernández, Y. S. & Caycho-Rodríguez. (2024). Impact of healthy lifestyles on mental health indicators in adolescents after the COVID-19 pandemic. *Mental Health & Prevention*, 36, 200371 <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200371>
- Celie, B., Laubscher, R., Bac, M., Schwellnus, M., Nolte, K., Wood, P., Camacho, T., Basu, D., & Borresen, J. (2024). Poor health behaviour in medical students at a south african university: A cross-sectional survey study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 824. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070824>
- Dacay, N. J. B., Rañon, J. G., & Culajara, C. L. (2024). Examining the health-promoting lifestyle of college students: A quantitative analysis: *American Journal of Human Psychology*, 2(1), 93-103. <https://doi.org/10.54536/ajhp.v2i1.2823>
- Deshpande, N., Singh, N. K., Parikh, R. M., Sahay, R. K., Agarwal, S., Kapoor, N., Makkar, B., & Sreenivasa Murthy, L. (2024). 2079-lb: Sociodemographic profile and obesity—an indian perspective. *Diabetes*, 73(Supplement\_1), 2079-LB. <https://doi.org/10.2337/db24-2079-LB>
- Duarte Junior, M. A., Pintos Carrillo, S., Martínez-Gómez, D., Sotos Prieto, M., Rodríguez-Artalejo, F., & Cabanas Sánchez, V. (2024). Lifestyle behaviors, social and economic disadvantages, and all-cause and cardiovascular mortality: results from the US National Health Interview Survey. *Frontiers in public health*, 12, 1297060. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1297060>
- Emerson, B., & Haden, M. (2017). Public health and the harm reduction approach to illegal psychoactive substances. En *International Encyclopedia of Public Health* (pp. 169-183). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00510-5>
- Fuentes-Barría, H., López-Romero, J., Latorre-Araya, P., Alarcón-Rivera, M., & Aguilera-Eguía, R. (2025). Influencia de un período académico estresante en indicadores antropométricos, actividad física y salud mental en universitarios: Estudio transversal. *Retos*, 69, 884-896. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.116703>
- Fung, N., & Fung, H. H. (2024). Emotionally meaningful goals in late adulthood. *Innovation in Aging*, 8(Supplement\_1), 115-116. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.0372>
- Gaffari-Fam, S., Babazadeh, T., Oliaei, S., Behboodi, L., & Daemi, A. (2020). Adherence to a Health Literacy and Healthy Lifestyle with Improved Blood Pressure Control in Iran. *Patient preference and adherence*, 14, 499-506. <https://doi.org/10.2147/PPA.S244820>
- García-Pérez, L., Villodres, G. C., & Muros, J. J. (2023). Diferencias en hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios en función del área académica. *Revista de Salud Pública*, 45(2), 513-522. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdac120>
- Góngora Hoil, C. G., & De Lille Quintal, M. J. (2024). Hábitos de vida saludable y autoeficacia en universitarios de un campus de una universidad pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 5926-5937. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11788](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11788)
- González-Calderón, N., Escobar-Miranda, C., Meneses-Pinto, J., Contreras-Mu, A., Gajardo-Cáceres, P., Poblote-Aro, C., & Russell-Guzmán, J. (2025). Classroom-based active breaks to enhance mental health, well-being, and academic self-concept in university students: A pilot feasibility study. *Retos*, 74, 10-23. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.117187>
- Guevara-Ingelmo, R. M., Solas-Martínez, J. L., Moral-García, J. E., & Rusillo-Magdaleno, A. (2025). Motivación y rendimiento académico desde distintos enfoques metodológicos en Educación Física: Metodologías activas vs. enseñanza tradicional. *Retos*, 75, 354-368. <https://doi.org/10.47197/retos.v75.114287>

- Gür, M. (2024). Assessment of student quality of life in relation to university campus. *Sustainability*, 16(20), 8906. <https://doi.org/10.3390/su16208906>
- Hagger MS, Hankonen N, Chatzisarantis NLD, Ryan RM. (2020). Changing Behavior Using Self-Determination Theory. In: Hagger MS, Cameron LD, Hamilton K, Hankonen N, Lintunen T, (Eds). *The Handbook of Behavior Change* (pp.104-119). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108677318.008>
- Huang, Y., Wang, S., Tian, L., Zhang, X., Liu, S., Zhu, Z., Wang, W., Shi, D., He, M & Shang, X. (2025). Healthy lifestyle habits, educational attainment, and the risk of 45 age-related health and mortality outcomes in the UK: A prospective cohort study, *The Journal of nutrition, health and aging*, 9, (5), Article: 100525, <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2025.100525>
- Kokubun, K., Nemoto, K. & Yamakawa, Y. (2025). Cultural and emotional intelligence correlates with healthy lifestyles. *Acta Psychologica*, 255, 104854, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104854>
- León-Govea, P., Uribe-Alvarado, I., & Argüello-Gutiérrez, C. (2024). Análisis del estilo de vida y estado general de salud de estudiantes universitarios. *Enfermería Investiga*, 9(4), 4–14. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v9i4.2655.2024>
- Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., Zanatta, F., Belingheri, M., Colleoni, M., Riva, M. A., Steca, P., & Palestini, P. (2024). Health-Related Lifestyles among University Students: Focusing on Eating Habits and Physical Activity. *International journal of environmental research and public health*, 21(5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>
- Memon, A., Gupta, C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A. & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis, *Sleep Medicine Reviews*, 58, <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101482>
- Ntoumanis N, Ng JYY, Prestwich A, Quested E, Hancox JE, Thøgersen-Ntoumani C, Deci EL, Ryan RM, Lonsdale C, Williams GC. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychol Rev*, 15(2):214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Núñez-Rocha, G. M., López-Botello, C. K., Salinas-Martínez, A. M., Arroyo-Acevedo, H. V., Martínez-Villarreal, R. T., & Ávila-Ortiz, M. N. (2020). Lifestyle, quality of life, and health promotion needs in Mexican university students: Important differences by sex and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218024>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Informe mundial sobre enfermedades no transmisibles. Ginebra. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Ortiz-Montalvo, Y. J., Chalco-Ingaruca, I. N., & Ortiz-Romaní, K. J. (2024). Factores personales asociados al estilo de vida que promueven salud en estudiantes de educación superior. *Ciencia y enfermería*, 30, 18. <https://dx.doi.org/10.29393/ce30-18fpyk30018>
- Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos [The Fantastic instrument's validity and reliability for measuring Colombian adults' life-style]. *Revista de salud pública (Bogotá, Colombia)*, 14(2), 226–237. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642012000200004>
- Restrepo, J. E., Bedoya-Cardona, E.Y., Cuartas-Montoya, G. P., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Richards, T. A., Oman, D., DiMartino, A., & Kotwal, A. A. (2025). A technology-based intervention impacts quality of life for low-income older adults by reducing loneliness and improving healthcare self-efficacy and self-rated health. *Journal of Applied Gerontology*, 44(5), 825-837. <https://doi.org/10.1177/07334648241289928>
- Rizwan, A. S. M. (2018). Fast Food Consumption Pattern among Students of a Private Medical College of Northern Bangladesh. *Dinajpur Medical College Journal*.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saintila, J., Calizaya-Milla, Y. E., Carranza-Cubas, S. P., Serpa-Barrientos, A., Oblitas-Guerrero, S. M., & Ramos-Vera, C. (2024). Body mass index and healthy lifestyle practices among Peruvian university

- students: A comparative study among academic discipline. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1361394>
- Salazar-Flórez, J. E., Giraldo-Cardona, L. S., Yepes, M., Henao, A. F., López, M., Velandia, D. M., & Pérez, V. (2023). Factores asociados a la inactividad física en adolescentes colombianos: estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 27(3), 224-231. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.27.3.1906>
- Stone, A. A., Schneider, S., Junghaenel, D. U., & Broderick, J. E. (2019). Response styles confound the age gradient of four health and well-being outcomes. *Social Science Research*, 78, 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.12.004>
- Tanaka, S., Muraki, S., Inoue, Y., Miura, K., & Imai, E. (2020). The association between subjective health perception and lifestyle factors in Shiga prefecture, Japan: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1786. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09911-y>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M., ... Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science*, 6(4), 438-455. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>
- Tomitaka, S., Kawasaki, Y., Ide, K., Akutagawa, M., Ono, Y., & Furukawa, T. A. (2020). Age-related changes in item responses to the Patient Health Questionnaire-9: Evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 723. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00723>
- Wei, C.-N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., & Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 17(3), 222-227. <https://doi.org/10.1007/s12199-011-0244-8>
- World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. (2014). *Journal of the Korean Medical Association*, 57(11), 899. <https://doi.org/10.5124/jkma.2014.57.11.899>
- Zhang, X., Zhang, L., Liu, Y., Lin, Y., Yang, X., Gong, L., & Chang, C. (2023). The relationship between unhealthy lifestyle patterns and depressive symptoms among residents in Beijing, China: A community-based cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1055209. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1055209>
- Zhang, Y. B., Pan, X. F., Chen, J., Cao, A., Xia, L., Zhang, Y., Wang, J., Li, H., Liu, G., & Pan, A. (2021). Combined lifestyle factors, all-cause mortality and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of epidemiology and community health*, 75(1), 92–99. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-214050>

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

Gabriel Fernando Franco Maya	<a href="mailto:gffranco@unicesar.edu.co">gffranco@unicesar.edu.co</a>	Author
Beatriz Elena Mestre Morón	<a href="mailto:educacionfisica@unicesar.edu.co">educacionfisica@unicesar.edu.co</a>	Author
Yenny Yohanna Alcocer Plaza	<a href="mailto:yyalcocer@unicesar.edu.co">yyalcocer@unicesar.edu.co</a>	Author
José Mauricio Rivero Olmos	<a href="mailto:jmauriciorivero@unicesar.edu.co">jmauriciorivero@unicesar.edu.co</a>	Author
Liliana Carolina Molina Blanco	<a href="mailto:lilianamolina@unicesar.edu.co">lilianamolina@unicesar.edu.co</a>	Author
Everardo Manuel Sánchez Puche	<a href="mailto:everardomsanchez@unicesar.edu.co">everardomsanchez@unicesar.edu.co</a>	Traductor