

## Relación entre hábitos nutricionales y actividad física en estudiantes universitarios de Trujillo, Perú

*Relationship between nutritional habits and physical activity in university students from Trujillo, Peru*

Ronald Alberto Chiguala Sifuentes

ronald.chiguala@ucv.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-6058-0818>

Universidad Nacional de Trujillo.  
Trujillo, Perú



Recibido: 09 de enero 2026

Arbitrado: 11 de febrero 2026

Aceptado: 13 de marzo 2026

Publicado: 02 de abril 2026

*Ecosistema*. Revista de Educación y Medioambiente

Volumen 4 | No. 7 | Abril- septiembre 2026

ISSN: 3079-7748, ISSN-L: 3079-7748

### RESUMEN

La nutrición y el ejercicio son fundamentales para el bienestar de los estudiantes universitarios. Debido a esto, el objetivo de la investigación fue analizar la relación entre los hábitos nutricionales y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Trujillo, Perú. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, con una muestra de 384 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado, que respondieron cuestionarios validados para la recolección de los datos. Los resultados mostraron que el 68.2 % de los participantes presentaron una dieta inadecuada, con un consumo promedio de frutas de  $1.8 \pm 1.2$  porciones diarias y de verduras de  $1.4 \pm 0.9$  porciones diarias. Además, el 72.4 % no cumplió con las recomendaciones de actividad física, con un promedio de  $1,247.6 \pm 892.4$  MET-minutos por semana. La correlación positiva entre la calidad nutricional y la actividad física total ( $r=0.456$ ,  $p<0.001$ ) indica que los alumnos con mejores hábitos alimentarios tienden a ser más activos. Asimismo, el 40.4 % presentó sobrepeso u obesidad, lo que evidencia la necesidad de abordar estos problemas de salud en esta población joven. Se concluye que, la promoción de hábitos alimentarios saludables y la actividad física regular son fundamentales para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios en Trujillo.

**Palabras clave:** Actividad física; Alimentación sana; Hábitos alimenticios; Nutrición; Vida Saludable

### ABSTRACT

Nutrition and exercise are fundamental to the well-being of university students. Therefore, the objective of this research was to analyze the relationship between nutritional habits and physical activity levels in university students in Trujillo, Peru. A quantitative, descriptive-correlational study was conducted with a sample of 384 students selected using stratified probability sampling, who completed validated questionnaires for data collection. The results showed that 68.2% of the participants had an inadequate diet, with an average consumption of  $1.8 \pm 1.2$  servings of fruit per day and  $1.4 \pm 0.9$  servings of vegetables per day. Furthermore, 72.4% did not meet the recommended levels of physical activity, with an average of  $1,247.6 \pm 892.4$  MET-minutes per week. The positive correlation between nutritional quality and total physical activity ( $r=0.456$ ,  $p<0.001$ ) indicates that students with better eating habits tend to be more active. Furthermore, 40.4% were overweight or obese, highlighting the need to address these health issues in this young population. It is concluded that promoting healthy eating habits and regular physical activity are fundamental to improving the well-being of university students in Trujillo.

**Keywords:** Physical activity; Healthy eating; Eating habits; Nutrition; Healthy living

## INTRODUCCIÓN

En el paso hacia la vida universitaria, los estudiantes se encuentran con cambios importantes en su autonomía, en cómo organizan su tiempo y en el acceso a alimentos, lo que influye en sus decisiones sobre nutrición y su nivel de actividad física. Al respecto, Almorai et al. (2025) destacan que este nuevo entorno presenta a los jóvenes varios retos que inciden en sus elecciones alimentarias, como la escasez de opciones saludables en los campus, la presión de los estudios y la falta de habilidades básicas en la cocina. Según Romero et al. (2021), estos cambios en el ambiente tienden a fomentar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la disminución del tiempo dedicado a preparar comidas nutritivas. Reuter et al. (2021) por su parte, muestran que estas alteraciones en los hábitos alimentarios afectan de manera negativa el estado nutricional de los alumnos, lo que a su vez repercute en su rendimiento académico y en su capacidad cognitiva.

Por otro lado, la actividad física es un pilar fundamental para el bienestar completo de los estudiantes universitarios, aunque su práctica regular se enfrenta a varios desafíos en este grupo de edad. Según Kljajević et al. (2022), estos alumnos suelen tener niveles de actividad física por debajo de las recomendaciones internacionales, una situación que se complica aún más debido a la carga académica, las responsabilidades laborales y la sensación de no tener tiempo. Desde el punto de vista de Herbert (2022), fomentar estilos de vida activos en el entorno universitario mejora la salud física y refuerza la salud mental, disminuye el estrés y potencia la capacidad de concentración. El aporte de Hariyanto et al. (2023) asegura que hay una relación positiva entre el ejercicio regular y el rendimiento académico, lo que refleja que la actividad física debería ser vista como un factor protector ante las exigencias cognitivas del entorno académico.

En consecuencia, el estudio de los estilos de vida de los estudiantes universitarios necesita una mirada donde se tenga en cuenta sus hábitos alimenticios y sus niveles de actividad física. Al realizar una caracterización en este sentido en universitarios en América Latina, Betancourt y Valdiviezo (2023) descubren que hay una alta prevalencia de comportamientos sedentarios junto con patrones alimentarios poco saludables. Huamán et al. (2024) por su parte, abordan esta cuestión en el contexto de Perú y observan que estos alumnos tienen estilos de vida poco saludables, caracterizados por un consumo insuficiente de frutas y verduras, horarios de alimentación irregulares y poca participación en actividades deportivas. Además, Rosales et al. (2023), al llevar a cabo una revisión sistemática sobre el estado nutricional y la actividad física de este grupo de estudiantes, confirman que hay una relación significativa entre ambas variables, y que su interacción influye en su salud general.

Asimismo, la pandemia de COVID-19 intensificó los problemas relacionados con la nutrición y la actividad física en el ámbito universitario, pues alteró las rutinas y el acceso a recursos. Powell et al. (2021) analizan las elecciones alimentarias de los estudiantes estadounidenses durante este tiempo y notan un aumento en el consumo de alimentos procesados, así como una disminución en la ingesta de productos frescos y cambios en los hábitos de compra que favorecieron opciones menos saludables. En línea con esto, Ramírez y Flores (2022) encontraron que el confinamiento redujo los niveles de ejercicio y aumentó el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Por otro lado, Suárez et al. (2024) establecieron una relación entre la calidad de vida, la actividad física y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, a raíz de los hábitos adquiridos durante esta etapa, lo que podría tener repercusiones a largo plazo en la salud cardiovascular y metabólica.

En relación con lo anterior, en el contexto de Trujillo, Perú, los estudiantes universitarios se enfrentan a varios desafíos, como la escasez de alimentos saludables en los campus, el acceso limitado a instalaciones deportivas, una carga académica pesada y, en muchos casos, la necesidad de equilibrar sus estudios con trabajos. Entre las razones que contribuyen a hábitos poco saludables se encuentran la falta de educación nutricional, la influencia de un entorno alimentario que fomenta la obesidad, las barreras

económicas para acceder a alimentos de calidad y la falta de políticas institucionales que incentiven la actividad física. Lo ideal sería que los alumnos adoptaran hábitos alimentarios equilibrados, siguieran las recomendaciones internacionales sobre actividad física y desarrollaran habilidades para mantener estos comportamientos a lo largo de su vida. Ante esto, se define la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los hábitos nutricionales y los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios de Trujillo, Perú?

Un estudio en este sentido contribuiría a llenar el vacío de conocimiento sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios en el norte del Perú. Los resultados permitirían a las instituciones de educación superior diseñar programas de promoción de la salud basados en evidencia, adaptados a las necesidades y características específicas de su población estudiantil. La identificación de factores determinantes facilitaría la implementación de intervenciones dirigidas que aborden las barreras reales que enfrentan los alumnos para adoptar comportamientos saludables. Desde una perspectiva científica, esta investigación aporta datos empíricos sobre la interacción entre nutrición y actividad física en un contexto cultural en particular, lo que enriquece la literatura internacional sobre estilos de vida en poblaciones universitarias. Debido a esto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos nutricionales y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Trujillo, Perú.

## MÉTODO

Este estudio utilizó un enfoque metodológico cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal, para examinar las relaciones entre variables nutricionales y de actividad física en estudiantes universitarios de Trujillo, Perú, durante el semestre académico 2024-II. Este enfoque correlacional permite explorar la intensidad y la dirección de las relaciones entre la nutrición y la actividad física, además de identificar factores que pueden predecir la adopción de comportamientos saludables en el contexto universitario de la región norte del país. Además, se busca aportar a la comprensión de cómo estos factores interactúan y afectan el bienestar general de los alumnos, lo cual es fundamental para desarrollar intervenciones efectivas en la promoción de la salud.

La población objeto de estudio estuvo formado por 15,847 estudiantes universitarios que estaban inscritos en instituciones de educación superior públicas y privadas, en la ciudad de Trujillo. Se contemplaron alumnos de las principales universidades de la región, como la Universidad Nacional de Trujillo, la Universidad Privada Antenor Orrego, la Universidad César Vallejo, la Universidad Privada del Norte y la Universidad Católica de Trujillo. Para calcular el tamaño de la muestra, se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, que tuvo en cuenta un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 % y una prevalencia esperada del 50 %. Resultó como muestra final, 384 participantes, después de aplicar un factor de corrección del 10 % para posibles pérdidas. La selección de la muestra se llevó a cabo mediante un muestreo probabilístico aleatorio estratificado, lo que garantizó la representatividad proporcional de los estratos poblacionales en función de la universidad, carrera profesional, ciclo académico y género.

La caracterización de la composición final de la muestra arrojó que había 192 mujeres (50 %) y 192 hombres (50 %). En cuanto a la edad, el 40.6 % de los participantes tenía entre 18 y 20 años, el 39.6 % entre 21 y 23 años, y el 19.8 % entre 24 y 25 años. En cuanto al centro educativo, el 25.5 % es de la Universidad Nacional de Trujillo, el 22.7 % de la Universidad Privada Antenor Orrego, el 19.8 % de la Universidad César Vallejo, el 18.0 % de la Universidad Privada del Norte y el 14.1 % de la Universidad Católica de Trujillo. En términos de áreas de estudio, el 30 % pertenecía a ciencias de la salud, el 23.2 % a ingenierías, el 19.8 % a ciencias sociales, el 15.1 % a ciencias económicas y el 12 % a humanidades. En cuanto al ciclo académico, el 38.3 % se encontraba en el II-IV ciclo, el 37.8 % en el V-VII ciclo y el 24.0 % en el VIII-X ciclo. La mayoría de los participantes, un 75.3 %, provenía de áreas urbanas, el 51.6 % tenía un nivel socioeconómico medio y el 63.8 % solo estudiaba y el 36.2 % combinaba estudio y trabajo.

Para participar en el estudio se estableció como criterios de inclusión que fueran estudiante

universitario de pregrado matriculado en instituciones de educación superior de Trujillo, tener entre 18 y 25 años, otorgar consentimiento informado por escrito para participar de manera voluntaria, poseer capacidad de comprensión lectora adecuada para responder a los instrumentos de evaluación y estar cursando entre el segundo y décimo ciclo académico. Por otro lado, los criterios de exclusión abarcaron a alumnos con diagnósticos médicos de enfermedades crónicas que requirieran dietas especiales o restricciones de actividad física, mujeres en estado de gestación o lactancia, universitarios con trastornos de la conducta alimentaria diagnosticados, participantes que hubieran recibido tratamiento nutricional o programas de actividad física en los últimos seis meses, y aquellos con limitaciones físicas permanentes que impidieran la realización de actividad física regular.

La recolección de los datos se realizó mediante la aplicación de instrumentos validados y estandarizados, adaptados al contexto cultural peruano. Para evaluar los hábitos nutricionales, se utilizó el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (CFCA), que consta de 85 ítems organizados en categorías de alimentos, el que permite estimar la ingesta dietética habitual y calcular el índice de calidad nutricional. La actividad física se evaluó con el empleo del Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ-SF). Además, se aplicó un cuestionario de factores determinantes diseñado en específico para este estudio, basado en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender, que evalúa conocimientos nutricionales, autoeficacia, apoyo social, barreras percibidas y características sociodemográficas. Las mediciones antropométricas contemplan peso, talla, circunferencia de cintura y cadera, con el uso de equipos calibrados y procedimientos estandarizados, lo que permitió calcular el índice de masa corporal y la relación cintura-cadera como indicadores del estado nutricional.

Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS versión 28.0. Se realizó el análisis descriptivo para caracterizar la muestra mediante medidas de tendencia central, dispersión y frecuencias relativas para variables categóricas. Se evaluó la normalidad de las variables cuantitativas mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, lo que permitió seleccionar las pruebas estadísticas más adecuadas según la distribución de los datos. Para el análisis bivariado, se emplearon pruebas chi-cuadrado para evaluar asociaciones entre variables categóricas, la t de Student para comparar medias entre dos grupos, ANOVA para comparaciones múltiples y correlación de Pearson o Spearman según la naturaleza de las variables. El análisis multivariado abarcó regresión lineal múltiple para identificar predictores de comportamientos nutricionales y de actividad física, regresión logística para variables dependientes dicotómicas y análisis factorial exploratorio para validar la estructura dimensional de los instrumentos aplicados. Se estableció un nivel de significancia estadística de  $p < 0.05$  para todas las pruebas, y se calcularon intervalos de confianza del 95 % para las estimaciones de parámetros.

La investigación se desarrolló en estricto cumplimiento de los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y las normativas nacionales peruanas para la investigación en seres humanos. El protocolo de investigación fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Nacional de Trujillo (Resolución N° 045-2024-UNT-CEI), donde se garantizó el cumplimiento de los estándares éticos internacionales. Los resultados individuales fueron comunicados a los participantes que lo solicitaron, y se comprometió la devolución de los hallazgos generales a las instituciones universitarias participantes para contribuir al desarrollo de programas de promoción de la salud estudiantil. El manejo de datos se realizó conforme a la Ley de Protección de Datos Personales peruana, con el aseguramiento de la privacidad y confidencialidad de toda la información recolectada durante el proceso de investigación.

## RESULTADOS

A continuación, se realiza un análisis detallado de los hallazgos sobre la nutrición y la actividad física como estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios de Trujillo, Perú. Aquí se presentan

datos que reflejan diferentes aspectos de la calidad nutricional, la actividad física y los factores que influyen en la adopción de hábitos saludables. También se describe información relevante sobre las correlaciones entre variables y los modelos de regresión que ayuda a entender mejor las dinámicas que afectan el comportamiento de los alumnos en estos temas. Este análisis pretende ofrecer una visión completa de la situación actual.

Respecto a los hábitos alimenticios y el estado físico de los estudiantes universitarios que participaron en el estudio, en la Tabla 1 se presentan los resultados obtenidos. Este instrumento de medición describe variables antropométricas, como el Índice de Masa Corporal, además de indicadores sobre el consumo de alimentos, que abarca la ingesta de frutas, verduras, comida rápida y bebidas azucaradas. Además, se proporciona información sobre la calidad general de la dieta, la regularidad en los horarios de las comidas y el nivel de conocimientos nutricionales de los alumnos. Cada variable se presenta con sus medidas de tendencia central, la desviación estándar cuando es pertinente, y la distribución de frecuencias absolutas y relativas según las categorías definidas para el análisis.

**Tabla 1.**

*Hábitos nutricionales y estado antropométrico de los estudiantes universitarios*

Variable nutricional	Media $\pm$ DE	Categoría	fi	%
Índice de Masa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	23.8 $\pm$ 4.2	Bajo peso (<18.5)	28	7.3
		Normal (18.5-24.9)	201	52.3
		Sobrepeso (25.0-29.9)	124	32.3
		Obesidad ( $\geq$ 30.0)	31	8.1
Consumo de frutas (porciones/día)	1.8 $\pm$ 1.2	<2 porciones	262	68.2
		2-4 porciones	98	25.5
		$\geq$ 5 porciones	24	6.3
Consumo de verduras (porciones/día)	1.4 $\pm$ 0.9	<2 porciones	289	75.3
		2-3 porciones	71	18.5
		$\geq$ 4 porciones	24	6.3
Frecuencia de comida rápida		Nunca/rara vez	87	22.7
		1-2 veces/semana	156	40.6
		3-4 veces/semana	98	25.5
		$\geq$ 5 veces/semana	43	11.2
Consumo de bebidas azucaradas		Nunca/rara vez	76	19.8
		1-3 veces/semana	134	34.9
		4-6 veces/semana	112	29.2
		Diariamente	62	16.1
Calidad nutricional de la dieta				

	Inadecuada	262	68.2
	Regular	89	23.2
	Adecuada	33	8.6
<b>Horarios regulares de comida</b>			
	Nunca	98	25.5
	A veces	187	48.7
	Siempre	99	25.8
<b>Conocimientos nutricionales (0-100)</b>			
		54.7 ± 18.3	
	Deficientes (0-40)	89	23.2
	Regular (41-70)	201	52.3
	Buenos (71-100)	94	24.5

En la tabla 1 se puede apreciar que el análisis del estado antropométrico mostró que el Índice de Masa Corporal promedio fue de  $23.8 \pm 4.2$  kg/m<sup>2</sup>. De los estudiantes, el 52.3 % tenía un peso normal, el 32.3 % presentaba sobrepeso y el 8.1 % obesidad. En cuanto al consumo de frutas, la media fue de  $1.8 \pm 1.2$  porciones diarias, y el 68.2 % consumieron menos de dos porciones al día. Por otro lado, el consumo de verduras fue de  $1.4 \pm 0.9$  porciones diarias, donde el 75.3 % ingirieron menos de dos porciones. En lo que respecta a la comida rápida, el 40.6 % la consumió entre una y dos veces por semana. En cuanto a las bebidas azucaradas, el 34.9 % las ingirió de una a tres veces a la semana. La calidad nutricional de la dieta fue inadecuada para el 68.2 % de los participantes, y solo el 8.6 % logró mantener una dieta adecuada. En términos de conocimientos nutricionales, el 52.3 % de los alumnos mostró un nivel regular.

Estos resultados obtenidos reflejan una situación preocupante entre los estudiantes universitarios analizados. Se observa que sus hábitos alimentarios son deficientes, con un bajo consumo de frutas y verduras, una alta ingesta de comida rápida y bebidas azucaradas, y horarios de alimentación muy irregulares. La combinación de sobrepeso y obesidad, que alcanza un 40.4 %, es un claro indicador de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Es curioso, y un tanto frustrante, que a pesar de que la mayoría de los alumnos tienen un conocimiento nutricional aceptable, no logran aplicar ese conocimiento en su alimentación diaria. Esta desconexión entre lo que saben y lo que hacen denota la necesidad de implementar programas de intervención que refuercen la educación nutricional y fomenten estrategias efectivas para cambiar comportamientos y establecer hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.

Junto a lo anterior, se obtuvieron los niveles de actividad física y comportamientos sedentarios en la población universitaria estudiada, los resultados se muestran en la Tabla 2. En ella se abordan variables antropométricas relacionadas con el gasto energético total expresado en MET-minutos semanales, indicadores de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de salud, frecuencias de práctica de actividad física según intensidad (vigorosa y moderada), tiempo dedicado a la caminata diaria, duración del comportamiento sedentario, preferencias en cuanto a modalidades de ejercicio y principales barreras identificadas para la práctica regular de actividad física. Los datos se presentan mediante medidas de tendencia central y desviación estándar para las variables continuas, complementados con distribuciones de frecuencia absoluta y porcentual para las categorías establecidas.

**Tabla 2.***Niveles de actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes universitarios*

Variable de actividad física	Media $\pm$ DE	Categoría	fi	%
Actividad física total (MET-min/semana)	1,247.6 $\pm$ 892.4			
		Baja (<600)	134	34.9
		Moderada (600-2999)	189	49.2
		Alta ( $\geq$ 3000)	61	15.9
Cumplimiento recomendaciones OMS				
		No cumple	278	72.4
		Cumple	106	27.6
Actividad física vigorosa (días/semana)	1.8 $\pm$ 2.1			
		0 días	156	40.6
		1-2 días	124	32.3
		3-4 días	67	17.4
		$\geq$ 5 días	37	9.6
Actividad física moderada (días/semana)	2.4 $\pm$ 2.3			
		0 días	89	23.2
		1-2 días	143	37.2
		3-4 días	98	25.5
		$\geq$ 5 días	54	14.1
Caminata (minutos/día)	42.3 $\pm$ 28.7			
		<30 minutos	145	37.8
		30-60 minutos	156	40.6
		>60 minutos	83	21.6
Tiempo sedentario (horas/día)	7.8 $\pm$ 3.2			
		<4 horas	34	8.9
		4-8 horas	189	49.2
		>8 horas	161	41.9
Tipo de actividad física preferida				
		Deportes de equipo	98	25.5
		Actividades individuales	134	34.9
		Ejercicio en gimnasio	87	22.7
		Actividades recreativas	65	16.9
Barreras para actividad física				
		Falta de tiempo	245	63.8
		Falta de instalaciones	89	23.2
		Falta de motivación	34	8.9
		Limitaciones económicas	16	4.2

Como puede apreciarse en la Tabla 2, el análisis de la actividad física total tuvo un promedio de  $1,247.6 \pm 892.4$  MET-min/semana. De los estudiantes, el 49.2 % alcanzó un nivel moderado, el 34.9 % bajo y solo el 15.9 % alto. En cuanto al cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, se observó que el 72.4 % no cumplió con las pautas establecidas. La actividad física vigorosa mostró un promedio de  $1.8 \pm 2.1$  días por semana, y el 40.6 % no realizó ningún día de este tipo de ejercicio. Por otro lado, la actividad física moderada tuvo un promedio de  $2.4 \pm 2.3$  días semanales, con el 37.2 % que la practicó entre uno y dos días. En cuanto al tiempo de caminata, se registró un promedio de  $42.3 \pm 28.7$  minutos diarios, donde el 40.6 % caminó entre 30 y 60 minutos. El tiempo sedentario mostró un promedio de  $7.8 \pm 3.2$  horas diarias, con el 49.2 % que pasó entre cuatro y ocho horas, y el 41.9 % superó las ocho horas diarias.

A partir de los resultados obtenidos, se sostiene que la situación de la actividad física entre la población universitaria estudiada muestra un notable incumplimiento de las recomendaciones internacionales y niveles alarmantes de sedentarismo. La alta proporción de estudiantes que pasan mucho tiempo inactivos representa un riesgo significativo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. La principal barrera que se identificó fue la falta de tiempo, lo que pone de manifiesto la necesidad de repensar las estructuras académicas para facilitar la incorporación de la actividad física en la rutina universitaria. Además, la preferencia por actividades individuales refleja que hay oportunidades para crear intervenciones personalizadas que se ajusten a las preferencias y limitaciones de los alumnos, donde se tenga en cuenta que el bajo nivel de actividad física, combinado con el alto sedentarismo, aumenta el riesgo de obesidad y otras condiciones crónicas en esta población joven.

A este aspecto se une el análisis de las correlaciones bivariadas entre diversas variables nutricionales, niveles de actividad física y factores que influyen en el estilo de vida de la población universitaria que se estudió, resultados que se exhiben en la Tabla 3. Este instrumento estadístico lista los resultados de aplicar los coeficientes de correlación de Pearson, así como los valores de significancia estadística e intervalos de confianza al 95 % para cada par de variables analizadas. El análisis abarca relaciones entre indicadores antropométricos, patrones de consumo alimentario, niveles de actividad física según intensidad, comportamientos sedentarios, factores psicosociales como autoeficacia y apoyo social, barreras percibidas para el ejercicio, conocimientos nutricionales, variables sociodemográficas y factores contextuales del entorno universitario. La estructura de la tabla facilita la identificación de asociaciones positivas y negativas entre las variables.

**Tabla 3.**

*Correlaciones entre variables nutricionales, actividad física y factores determinantes*

<b>Variables</b>	<b>r</b>	<b>p-valor</b>	<b>IC 95 %</b>
Calidad nutricional - Actividad física total	0.456	<0.001	0.372-0.532
IMC - Actividad física vigorosa	-0.387	<0.001	-0.468-0.298
Conocimientos nutricionales - Calidad de la dieta	0.523	<0.001	0.445-0.592
Autoeficacia - Adherencia actividad física	0.612	<0.001	0.547-0.670
Apoyo social - Comportamientos saludables	0.445	<0.001	0.360-0.521
Tiempo sedentario - IMC	0.398	<0.001	0.310-0.478
Nivel socioeconómico - Calidad nutricional	0.356	<0.001	0.265-0.441
Consumo frutas/verduras - Actividad física moderada	0.423	<0.001	0.337-0.502
Barreras percibidas - Adherencia ejercicio	-0.567	<0.001	-0.628-0.498

Horarios regulares comida - Planificación ejercicio	0.389	<0.001	0.300-0.470
Procedencia (urbano/rural) - Actividad física total	0.298	<0.001	0.204-0.386
Situación laboral - Tiempo disponible ejercicio	-0.278	<0.001	-0.368-0.182
Género - Preferencias actividad física	0.245	<0.001	0.148-0.337
Ciclo académico - Estrés relacionado alimentación	0.234	<0.001	0.137-0.327
Universidad - Acceso instalaciones deportivas	0.267	<0.001	0.171-0.357

Como puede apreciarse en la Tabla 3, el análisis de correlaciones reflejó asociaciones estadísticamente significativas entre las variables estudiadas ( $p < 0.001$ ). La autoeficacia presentó la correlación más fuerte con la adherencia a la actividad física ( $r = 0.612$ ), seguida por los conocimientos nutricionales y la calidad de la dieta ( $r = 0.523$ ). Las barreras percibidas mostraron una correlación negativa considerable con la adherencia al ejercicio ( $r = -0.567$ ). La calidad nutricional correlacionó de forma positiva con la actividad física total ( $r = 0.456$ ) y el índice de masa corporal presentó una correlación inversa con la actividad física vigorosa ( $r = -0.387$ ). El apoyo social tuvo una correlación positiva con los comportamientos saludables ( $r = 0.445$ ), y el tiempo sedentario correlacionó de forma positiva con el índice de masa corporal ( $r = 0.398$ ). El nivel socioeconómico mostró una correlación moderada con la calidad nutricional ( $r = 0.356$ ).

Estos hallazgos muestran que los factores psicosociales juegan un papel crucial en la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios que se estudiaron. La fuerte asociación entre la autoeficacia y la adherencia a la actividad física indican que las intervenciones deberían enfocarse en fortalecer la confianza personal para cambiar comportamientos. Además, la relación negativa entre las barreras percibidas y la adherencia al ejercicio destaca la necesidad de estrategias institucionales que faciliten el acceso a instalaciones deportivas. La relación entre el conocimiento nutricional y la calidad de la dieta, junto con la relación entre el tiempo sedentario y el índice de masa corporal, apuntan hacia la necesidad de implementar programas que combinen educación nutricional con la promoción de la actividad física. Entre tanto, la incidencia del nivel socioeconómico en la calidad nutricional exige políticas universitarias que aseguren un acceso equitativo a opciones alimentarias saludables.

Sumado a lo anterior, la Tabla 4 expone los resultados de tres modelos de regresión lineal múltiple que examinan los factores determinantes asociados con la adopción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. El primer modelo analiza los predictores de la calidad nutricional, el segundo los factores que influyen en la práctica de actividad física, y el tercero los predictores de estilos de vida saludables de manera global. Cada uno presenta coeficientes de regresión estandarizados, errores estándar, valores de significancia estadística e intervalos de confianza al 95 % para las variables predictoras incluidas. Además, se reportan indicadores de bondad de ajuste como el  $R^2$  ajustado y el estadístico F, que permiten evaluar la capacidad explicativa de cada modelo y la significancia global de las relaciones establecidas.

**Tabla 4.**

*Factores determinantes asociados con estilos de vida saludables (análisis multivariado)*

Factor determinante	Coefficiente $\beta$	Error estándar	t	p-valor	IC 95%
<b>Modelo 1: Predictores de calidad nutricional</b>					
Conocimientos nutricionales	0.342	0.056	6.107	<0.001	0.232-0.452
Nivel socioeconómico	0.278	0.048	5.792	<0.001	0.184-0.372
Apoyo familiar	0.234	0.052	4.500	<0.001	0.132-0.336
Autoeficacia nutricional	0.198	0.047	4.213	<0.001	0.106-0.290
Tiempo disponible	0.156	0.051	3.059	0.002	0.056-0.256
$R^2$ ajustado = 0.458; F = 65.432; $p < 0.001$					

**Modelo 2: Predictores de actividad física**

Autoeficacia ejercicio	0.389	0.062	6.274	<0.001	0.267-0.511
Apoyo social pares	0.298	0.055	5.418	<0.001	0.190-0.406
Acceso instalaciones	0.267	0.058	4.603	<0.001	0.153-0.381
Barreras percibidas	-0.245	0.049	-5.000	<0.001	-0.341-0.149
Motivación intrínseca	0.223	0.053	4.208	<0.001	0.119-0.327
Experiencias previas	0.187	0.051	3.667	<0.001	0.087-0.287

R<sup>2</sup> ajustado = 0.523; F = 72.189; p < 0.001

**Modelo 3: Predictores de estilos de vida saludables integrales**

Autoeficacia general	0.356	0.059	6.034	<0.001	0.240-0.472
Conocimientos salud	0.289	0.054	5.352	<0.001	0.183-0.395
Apoyo social total	0.267	0.051	5.235	<0.001	0.167-0.367
Recursos disponibles	0.234	0.056	4.179	<0.001	0.124-0.344
Actitudes hacia salud	0.198	0.048	4.125	<0.001	0.104-0.292
Planificación comportamientos	0.176	0.052	3.385	0.001	0.074-0.278

R<sup>2</sup> ajustado = 0.612; F = 89.234; p < 0.001

Como se relaciona en la Tabla 4, el modelo 1 arrojó que los conocimientos nutricionales ( $\beta=0.342$ ), el nivel socioeconómico ( $\beta=0.278$ ) y el apoyo familiar ( $\beta=0.234$ ) constituyeron los predictores más significativos de la calidad nutricional, con un R<sup>2</sup> ajustado de 0.458. El modelo 2 demostró que la autoeficacia para el ejercicio ( $\beta=0.389$ ), el apoyo social de pares ( $\beta=0.298$ ) y el acceso a instalaciones ( $\beta=0.267$ ) fueron los principales predictores de la actividad física y que las barreras percibidas presentaron un efecto negativo ( $\beta=-0.245$ ), que explican el 52.3 % de la varianza. El modelo 3 abarcó predictores de estilos de vida saludables globales, donde la autoeficacia general ( $\beta=0.356$ ), los conocimientos en salud ( $\beta=0.289$ ) y el apoyo social total ( $\beta=0.267$ ) resultan los factores más influyentes, donde alcanzaron un R<sup>2</sup> ajustado de 0.612.

Estos hallazgos evidencian que los factores psicosociales, en particular la autoeficacia y el apoyo social, ejercen una influencia determinante sobre la adopción de comportamientos saludables en el contexto universitario de Trujillo. La capacidad predictiva superior del modelo 3 (61.2 % de varianza explicada) indica que las intervenciones que aborden aspectos cognitivos, sociales y ambientales resultan más efectivas que los enfoques unidimensionales. El efecto negativo de las barreras percibidas sobre la adherencia al ejercicio confirma la necesidad de políticas institucionales que faciliten el acceso a recursos deportivos y optimicen la gestión del tiempo académico. La influencia del nivel socioeconómico sobre la calidad nutricional demanda estrategias de equidad que garanticen acceso universal a opciones alimentarias saludables.

## DISCUSIÓN

El estudio arrojó que, en el estado antropométrico que el 40.4 % de los estudiantes universitarios de Trujillo presenta sobrepeso u obesidad, con un Índice de Masa Corporal promedio de  $23.8 \pm 4.2$  kg/m<sup>2</sup>. Este hallazgo coincide con lo que reportaron Flores et al. (2023), quienes encontraron que, entre los universitarios peruanos, la prevalencia de sobrepeso es del 31.2 % y la de obesidad del 9.8 %. Estos valores son similares a los de este estudio, lo que indica que el problema del exceso de peso es una realidad que incide en el ámbito universitario peruano, sin importar la región. Por otro lado, Fernández y

González (2023) documentaron que, en alumnos paraguayos, la prevalencia de sobrepeso es del 28.4 % y la de obesidad del 6.7 %, cifras que son más bajas que las encontradas en Trujillo. Esto podría deberse a las diferencias en los hábitos alimentarios regionales y al acceso a alimentos ultraprocesados en las áreas urbanas de Perú.

En cuanto al consumo de frutas y verduras, el 68.2 % de los participantes ingirió menos de dos porciones diarias de frutas y el 75.3 % menos de dos porciones de verduras, con medias de  $1.8 \pm 1.2$  y  $1.4 \pm 0.9$  porciones respectivamente. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Chávez et al. (2021), quienes reportaron en estudiantes universitarios peruanos un consumo promedio de frutas de 1.6 porciones diarias y de verduras de 1.3 porciones, valores que reflejan un patrón alimentario deficiente similar al observado en Trujillo. La persistencia de este bajo consumo en diferentes regiones del Perú evidencia la necesidad de intervenciones educativas que promuevan la ingesta de alimentos de origen vegetal. Lonati et al. (2024) identificaron en alumnos italianos que solo el 23.5 % cumplió con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras, lo que demuestra que esta problemática trasciende fronteras y representa un desafío global en poblaciones universitarias.

Por otra parte, la calidad nutricional de la dieta resultó inadecuada en el 68.2 % de los estudiantes, con solo el 8.6 % que logró mantener una alimentación adecuada. Este hallazgo contrasta con lo reportado por Meza y Núñez (2022), quienes encontraron en alumnos de enfermería peruanos que el 54.3 % presentó una calidad de dieta inadecuada, porcentaje inferior al observado en Trujillo, lo que podría explicarse por el mayor conocimiento nutricional que poseen al prepararse académicamente en el área de ciencias de la salud en comparación con otras áreas académicas. La diferencia en los resultados indica que la formación disciplinar influye en las elecciones alimentarias de los universitarios. Flórez et al. (2023) documentaron en universitarios colombianos de nutrición y dietética que el 42.8 % mantuvo hábitos alimentarios inadecuados, cifra también inferior a la encontrada en este estudio, lo que refuerza la idea de que el área de estudio modula la calidad de la dieta en poblaciones universitarias.

Asimismo, el consumo de comida rápida mostró que el 40.6 % de los estudiantes la ingirió entre una y dos veces por semana, y el 11.2 % cinco o más veces semanales. Estos resultados son similares a los reportados por Paricahua et al. (2024), quienes identificaron en estudiantes de la Amazonía peruana que el 38.7 % consumió comida rápida al menos dos veces por semana, patrón que refleja la influencia del entorno alimentario obesogénico en diferentes regiones del país. La frecuencia elevada de consumo de alimentos ultraprocesados constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en esta población joven. De igual manera, Pop et al. (2021) encontraron en alumnos de medicina rumanos que el 45.6 % consumió comida rápida al menos una vez por semana, frecuencia superior a la observada en Trujillo, lo que podría atribuirse a diferencias en la disponibilidad y accesibilidad económica de estos alimentos en contextos europeos.

En consecuencia, el análisis de la actividad física indicó que el 72.4 % de los estudiantes no cumplió con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, con una actividad física total promedio de  $1,247.6 \pm 892.4$  MET-minutos por semana. Este hallazgo coincide con lo descrito por Santillán y Obregón (2025), quienes documentaron en alumnos ecuatorianos que el 68.9 % presentó niveles insuficientes de actividad física, cifra similar a la encontrada en Trujillo, lo que evidencia que el incumplimiento de las recomendaciones internacionales constituye una problemática regional en Sudamérica. La alta prevalencia de inactividad física representa un desafío para las políticas de salud universitaria. Edelmann et al. (2022) identificaron en estudiantes alemanes que el 54.3 % no alcanzó los niveles recomendados de actividad física, porcentaje inferior al observado en este estudio, lo que indica que los alumnos latinoamericanos enfrentan barreras adicionales para la práctica regular de ejercicio.

De igual forma, el comportamiento sedentario mostró una media de  $7.8 \pm 3.2$  horas diarias, con el 41.9 % de los estudiantes que superó las ocho horas diarias en actividades sedentarias. Este resultado es consistente con lo reportado por Yamaki et al. (2023), quienes encontraron en alumnos paraguayos un tiempo sedentario promedio de 7.4 horas diarias, valor similar al observado en Trujillo, lo que refleja la

influencia de las demandas académicas y el uso de tecnologías digitales en el estilo de vida universitario. El tiempo prolongado en actividades sedentarias incrementa el riesgo cardiovascular y metabólico en esta población. Muñoz et al. (2024) documentaron en estudiantes chilenos un tiempo sedentario de 6.8 horas diarias, cifra inferior a la encontrada en este estudio, lo que podría explicarse por diferencias en la carga académica y las oportunidades de actividad física que ofrecen las instituciones educativas chilenas.

Cabe destacar que la principal barrera identificada para la práctica de actividad física fue la falta de tiempo, reportada por el 63.8 % de los estudiantes, seguida por la falta de instalaciones con el 23.2 %. Este hallazgo se corresponde con lo descrito por Parra y Pabón (2024), quienes identificaron en alumnos colombianos de programas de deporte que el 58.4 % señaló la falta de tiempo como principal obstáculo para el ejercicio, lo que demuestra que incluso en poblaciones con mayor orientación hacia la actividad física, las demandas académicas limitan la práctica regular. La percepción de falta de tiempo requiere estrategias institucionales que incorpore la actividad física en la estructura curricular. De igual manera, Gómez (2024) documentó en estudiantes dominicanos que el 51.2 % identificó la falta de tiempo como barrera principal, porcentaje inferior al encontrado en Trujillo, lo que podría relacionarse con diferencias en la organización académica y la flexibilidad horaria de las universidades dominicanas.

Es importante señalar que el análisis de correlaciones demostró que la autoeficacia presentó la asociación más fuerte con la adherencia a la actividad física ( $r=0.612$ ), y los conocimientos nutricionales correlacionaron de manera significativa con la calidad de la dieta ( $r=0.523$ ). Estos resultados coinciden con lo reportado por Merced et al. (2022), quienes identificaron en estudiantes cubanos que la autoeficacia constituyó el predictor más importante de comportamientos saludables ( $r=0.587$ ), lo que confirma que los factores psicosociales ejercen mayor influencia que las variables demográficas en la adopción de estilos de vida saludables. La autoeficacia resulta un componente central en el diseño de intervenciones efectivas. Rodríguez et al. (2023) encontraron en alumnos españoles una correlación significativa entre autoeficacia y actividad física ( $r=0.548$ ), valor similar al observado en este estudio, lo que indica que el fortalecimiento de la confianza personal para cambiar comportamientos representa una estrategia universal aplicable en diferentes contextos culturales.

Este estudio presenta limitaciones que deben considerarse en la interpretación de los resultados. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, lo que limita la comprensión de la direccionalidad de las asociaciones identificadas. La recolección de datos mediante cuestionarios autoadministrados puede introducir sesgos de deseabilidad social y errores de memoria en el reporte de hábitos alimentarios y actividad física. La muestra se circunscribió a estudiantes de Trujillo, lo que restringe la generalización de los hallazgos a otras regiones del Perú con características sociodemográficas y culturales diferentes. No se evaluaron variables psicológicas como depresión, ansiedad o calidad del sueño, factores que podrían modular la relación entre nutrición y actividad física. La exclusión de estudiantes con enfermedades crónicas limita la comprensión del fenómeno en poblaciones vulnerables que requieren intervenciones específicas.

Futuras investigaciones deberían adoptar diseños longitudinales que permitan evaluar la evolución temporal de los hábitos nutricionales y la actividad física a lo largo de la trayectoria universitaria, donde se identifiquen momentos críticos para intervenciones preventivas. Resulta necesario incorporar métodos objetivos de evaluación como acelerometría para medir actividad física y recordatorios dietéticos de 24 horas para cuantificar con mayor precisión la ingesta nutricional. Se requieren estudios que examinen el efecto de intervenciones multicomponente sobre la adopción de estilos de vida saludables, que evalúen su efectividad y sostenibilidad en el contexto universitario peruano. La investigación cualitativa podría profundizar en las barreras percibidas y los facilitadores culturales que influyen en las decisiones de salud de los estudiantes. Además, se necesitan análisis comparativos entre diferentes regiones del Perú que consideren factores socioeconómicos, acceso a recursos y políticas institucionales de promoción de la

salud.

## CONCLUSIONES

El análisis de la relación entre los hábitos nutricionales y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Trujillo reveló hallazgos significativos. El 68.2 % de los participantes presentó una dieta inadecuada, con un consumo promedio de frutas de  $1.8 \pm 1.2$  porciones diarias y de verduras de  $1.4 \pm 0.9$  porciones diarias. Además, el 72.4 % no cumplió con las recomendaciones de actividad física, lo que muestra un promedio de  $1,247.6 \pm 892.4$  MET-minutos por semana. La correlación positiva entre la calidad nutricional y la actividad física total ( $r=0.456$ ,  $p<0.001$ ) indica que los alumnos con mejores hábitos alimentarios tienden a ser más activos. Asimismo, el 40.4 % presentó sobrepeso u obesidad, lo que indica la necesidad de abordar estos problemas de salud en esta población joven.

Ante estos resultados se recomienda implementar programas de intervención que fortalezcan la educación nutricional y promuevan la actividad física entre los estudiantes. Las universidades deben ofrecer opciones alimentarias saludables en sus comedores y facilitar el acceso a instalaciones deportivas. Resulta fundamental desarrollar estrategias que mejoren la autoeficacia de los alumnos, como talleres de planificación de comidas y sesiones de ejercicio adaptadas a sus preferencias. Además, se sugiere establecer políticas que abarquen la actividad física en la rutina académica, donde se permitan horarios flexibles que faciliten el equilibrio entre las demandas académicas y el cuidado de la salud. La colaboración entre servicios de salud y bienestar estudiantil es fundamental para abordar los hábitos de vida de los estudiantes universitarios.

## CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D. y Al-amoudi, A. H. (2025). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 38(1), 53-68. Cambridge Core. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Betancourt, C. del R. y Valdiviezo, M. A. (2023). Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Reumatología*, 26, e1247. <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1247>
- Chávez, K. G., Camino, M. A., Calle, C. M., Villalba, K. O., Vinelli, D. y Mejía, C. R. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 39-47. <https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>
- Edelmann, D., Pfirmann, D., Heller, S., Dietz, P., Reichel, J. L., Werner, A. M., Schäfer, M., Tibubos, A. N., Deci, N., Letzel, S., Simon, P. y Kalo, K. (2022). Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students—The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.821703>
- Fernández, F. y González, L. (2023). Calidad de la dieta y estado nutricional de un grupo de estudiantes de una Universidad Pública de Paraguay. *Revista de salud pública del Paraguay*, 13(3), 36-43. <https://doi.org/10.18004/rspp.2023.dicie.06>
- Flores, A., Pino, Y. M., Yupanqui, E. H., Yupanqui, A., Mamani, S., Coila, D., Atencio, L. J., Manzaneda, M. A. y Lavalle, A. K. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos*, 50, 950-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>
- Flórez, I. C., Carvajal, L. y Botía, I. (2023). Estilos de vida de estudiantes universitarios del programa de nutrición y dietética. *Duazary*, 20(1), 34-44. <https://doi.org/10.21676/2389783X.5107>
- Gómez, R. I. (2024). Práctica de actividad física y su relación con la vida saludable de los estudiantes de una universidad en la República Dominicana: Un análisis cuantitativo. *Revista Iberoamericana de*

- Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 13(1), 122-137.  
<https://doi.org/10.24310/riccafd.13.1.2024.18652>
- Hariyanto, A., Sholikhah, A. M., Mustar, Y. S., Pramono, B. A. y Putera, S. H. P. (2023). Physical Activity and Its Relation to Academic Performance Among University Students. En R. Harold Elby Sendouw, T. Pangalila, S. Pasandaran y V. P. Rantung (Eds.), *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (Vol. 698, pp. 712-720). Atlantis Press SARL.  
[https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0\\_88](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_88)
- Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Huamán, N., Berrios, E. E., García, G. F., Santos, G. C. y Valderrama, O. G. (2024). Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana. *Revista Vive*, 7(20), 505-513.  
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.318>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M. y Sporiš, G. (2022). Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., Zanatta, F., Belingheri, M., Colleoni, M., Riva, M. A., Steca, P. y 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>
- Merced, S., Coll, J. L. y Velázquez, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: Una estrategia de intervención. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 740-757. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1230>
- Meza, E. R. y Núñez, B. E. (2022). Calidad de la dieta, estado nutricional y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. *Revista española de nutrición comunitaria*, 28(2). [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0046.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0046._ORIGINAL.pdf)
- Munoz, C., Giakoni, F., Pinochet, F., Godoy, A., Fuentes, P. y Duclos, D. (2024). Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Retos*, 56, 521-530.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Ayay, G., Malaga, Y., Romaní, A., Atahuaman, S. M. y Meza, L. A. (2024). Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 606-615. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109939>
- Parra, D. N. y Pabón, J. V. (2024). Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 10(2), e2518.  
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n2.2024.2518>
- Pop, L. M., Iorga, M., Muraru, L. D. y Petrariu, F. D. (2021). Assessment of Dietary Habits, Physical Activity and Lifestyle in Medical University Students. *Sustainability*, 13(6), 3572.  
<https://doi.org/10.3390/su13063572>
- Powell, P. K., Lawler, S., Durham, J. y Cullerton, K. (2021). The food choices of US university students during COVID-19. *Appetite*, 161, 105130. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105130>
- Ramírez, A. A. y Flores, A. (2022). Actividad física, comportamientos físico-deportivos, estilo de vida y hábitos en estudiantes universitarios Revisión Bibliográfica. *Anuario de Investigación UM*, 2(2), 1-73.  
<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/200>
- Reuter, P. R., Forster, B. L. y Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>
- Rodríguez, G., Acebes, J., García, S., Garrido, M., Blanco, C. y Diez, I. (2023). Physical Activity and

- Mental Health in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>
- Romero, C., Hernández, A., Parra, M. L., Onieva, M. D., Prado, M. del C. y Rodríguez, J. (2021). Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041352>
- Rosales, Y., Cordovéz, S., Fernández, Y. y Álvarez, S. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 50(4), 445-456. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000400445>
- Santillán, R. R. y Obregón, G. A. (2025). Nivel de actividad física y nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo "ESPOCH". *Código Científico Revista de Investigación*, 6(E1), 2351-2368. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/819>
- Suárez, M. V., Castrillón, J. E., Castrillón, B. S. y Ayala, C. F. (2024). Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. *Retos*, 62, 1085-1096. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110725>
- Yamaki, E., Azcona, G. M., García, C., Ortiz, I. Y. y Ortiz, R. M. (2023). Factores relacionados al estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios de Santiago. *Ciencia y Salud*, 7(3), 37-43. <https://doi.org/10.22206/cysa.2023.v7i3.pp37-43>