

Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal

Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study

*Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, **Edwin Gustavo Estrada-Araoz, ***Guido Ayay-Arista, *Yasser Malaga-Yllpa, **Alfonso Romaní-Claros, **Suzan Mary Atahuaman-Estrella, **Llen Alin Meza Orue

*Universidad Andina del Cusco (Perú), **Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), *** Universidad Nacional Intercultural Fabiola Salazar Leguía de Bagua (Perú)

Resumen. La calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física son factores que impactan profundamente el bienestar integral de los estudiantes universitarios, influyendo tanto en su salud física como en su salud mental. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. Se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional de corte transversal. La muestra consistió en 174 estudiantes de ambos sexos a quienes se les aplicaron el Cuestionario de Salud SF-36, el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), todos con adecuadas propiedades métricas. Los resultados preliminares indican que la calidad de vida se valoró en un nivel regular, los estilos de vida eran poco saludables y el nivel de actividad física era moderado. Además, se encontró que la variable calidad de vida se correlacionó directa y significativamente con las variables estilos de vida ($r_s = 0.310$) y actividad física ($r_s = 0.171$). Del mismo modo, la variable estilos de vida también se correlacionó de manera directa y significativa con la actividad física ($r_s = 0.381$). Se concluyó que existe una relación significativa entre la calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Palabras clave: calidad de vida, estilo de vida, actividad física, estudiantes universitarios, salud mental.

Abstract. Quality of life, lifestyle, and physical activity are factors that profoundly impact the overall well-being of university students, affecting both their physical and mental health. The objective of this research was to determine the relationship between quality of life, lifestyles, and physical activity in a sample of university students from the Peruvian Amazon. It was used a quantitative approach with a correlational cross-sectional design. The sample consisted of 174 students of both sexes who completed the SF-36 Health Questionnaire, the Healthy Lifestyle Questionnaire (CEVS), and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), all of which have adequate metric properties. Preliminary results indicate that quality of life was rated as average, lifestyles were unhealthy, and the level of physical activity was moderate. Furthermore, the quality of life variable was found to be directly and significantly correlated with both lifestyle ($r_s = 0.310$) and physical activity ($r_s = 0.171$). Additionally, the lifestyle variable was also directly and significantly correlated with physical activity ($r_s = 0.381$). It was concluded that there is a significant relationship between quality of life, lifestyles, and physical activity in a sample of university students from the Peruvian Amazon.

Keywords: quality of life, lifestyle, physical activity, university students, mental health.

Fecha recepción: 13-09-24. Fecha de aceptación: 23-09-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Introducción

La vida universitaria es una etapa importante en el desarrollo personal y académico de los estudiantes marcada por una transición significativa desde el entorno escolar a un ambiente de educación superior (Duche et al., 2020). Durante este período, los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos y oportunidades que influyen en su crecimiento intelectual, social y emocional (Estrada et al., 2024). La vida universitaria incluye la participación en actividades académicas y extracurriculares, la formación de nuevas relaciones interpersonales y el manejo de responsabilidades y autonomía personal (Farfán et al., 2023). Estos factores desempeñan un rol importante en la configuración de la experiencia universitaria y pueden tener un impacto considerable en la calidad de vida, los estilos de vida y los niveles de actividad física de los estudiantes (Oftedal et al., 2023).

La calidad de vida se define como el bienestar general de los individuos, considerando aspectos físicos, psicológicos y sociales (Karimi & Brazier, 2016). Se refiere a la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive

(Ramón et al., 2022). Esta percepción incluye la satisfacción con diferentes aspectos de la vida, como la salud, el entorno, las relaciones personales y el acceso a recursos esenciales (Chattu et al., 2020). La calidad de vida es un concepto multidimensional que va más allá de la ausencia de enfermedad, abarcando la capacidad de disfrutar una vida plena y significativa (Cheah et al., 2021).

La importancia de la calidad de vida radica en su impacto directo sobre el bienestar individual y colectivo (Terzi et al., 2024). Un alto nivel de calidad de vida se asocia con una mayor satisfacción personal, una mejor salud mental y física, y una mayor capacidad para enfrentar desafíos y estrés (Defar et al., 2023). En contextos educativos, como el de los estudiantes, una buena calidad de vida puede mejorar el rendimiento académico, fomentar el desarrollo personal y contribuir a una vida social equilibrada (Saéz et al., 2023). Las políticas y programas que promueven la calidad de vida buscan mejorar las condiciones de vida y la salud de las personas, y, por ende, su bienestar general (Pronk et al., 2021). Los factores asociados con la calidad de vida son diversos e interrelacionados. Incluyen el estado de salud física y mental, el nivel socioeconómico, el acceso a servicios de

salud, la calidad del entorno social y físico y el apoyo social (Leong et al., 2021; Solis & Lotufo, 2019; Barraza & Moreira, 2012). Además, factores como la seguridad, la educación, el empleo y las relaciones interpersonales también cumplen un rol importante en determinar la calidad de vida (Aguilar et al., 2023).

Otro factor a considerar durante la etapa universitaria es el estilo de vida de los estudiantes. El término estilos de vida se refiere al conjunto de hábitos, comportamientos y rutinas diarias que caracterizan la vida de una persona (Veramendi et al., 2020). Incluye aspectos como la dieta, el ejercicio físico, los patrones de sueño, el manejo del tiempo y las actividades recreativas y sociales (Giner et al., 2021). Estos estilos de vida reflejan las elecciones y preferencias individuales y son fundamentales en la configuración del bienestar general (Zambrano et al., 2020). Los estilos de vida son moldeados por una combinación de factores personales, sociales y ambientales, y juegan un papel crucial en la salud física y mental (Allothman et al., 2024).

La importancia de los estilos de vida radica en su influencia directa sobre la salud y el bienestar. Un estilo de vida saludable, que incluye una dieta equilibrada, actividad física regular y un manejo adecuado del estrés, puede prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad del sueño y aumentar la satisfacción general con la vida (Oster & Chaves, 2023). Por otro lado, estilos de vida poco saludables, como una dieta alta en grasas y azúcares, sedentarismo y falta de sueño, pueden aumentar el riesgo de problemas de salud y afectar negativamente la calidad de vida (Farhud, 2015). En el contexto universitario, los estilos de vida de los estudiantes pueden afectar su rendimiento académico, su capacidad para manejar el estrés y su bienestar general (Mahfouz et al., 2024).

Los factores que influyen en los estilos de vida abarcan tanto aspectos individuales, como creencias y actitudes personales, como factores externos, incluidos el entorno social y cultural, el acceso a recursos y la influencia de la comunidad (Martinez et al., 2018). Además, la educación y el nivel socioeconómico son relevantes, ya que determinan el acceso a opciones saludables y la capacidad para mantener hábitos positivos (Alageel et al., 2023). La adolescencia tardía y la juventud temprana son períodos críticos para la adopción de estilos de vida saludables (Lawrence et al., 2020). Sin embargo, estos momentos también son especialmente vulnerables al abuso de sustancias y a una dieta deficiente, especialmente cuando el ejercicio físico se desvincula de las actividades académicas (Marconcin et al., 2021).

En cuanto a la actividad física, se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía (Cotignola, 2023). Incluye una amplia gama de actividades, desde el ejercicio estructurado, como el deporte y el entrenamiento físico, hasta las actividades diarias no planificadas, como caminar, subir escaleras o trabajar en el jardín (Borodulin & Andersen, 2023). La actividad física se clasifica en diferentes niveles de intensidad (baja, moderada y alta) y tipos, incluyendo aeróbicos, de fortalecimiento muscular y de flexibilidad

(Cho et al., 2023).

La importancia de la actividad física radica en sus múltiples beneficios para la salud física y mental (Mahindru et al., 2023). Participar regularmente en actividad física puede mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, y ayudar a mantener un peso corporal saludable (Dhuli et al., 2022). Además, la actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental, al reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y al mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño (Schuch & Vancampfort, 2021). En el contexto universitario, la actividad física también puede mejorar el rendimiento académico, aumentar la capacidad de concentración y promover la socialización y el bienestar (Teuber et al., 2024).

Los factores asociados con la actividad física incluyen el acceso a instalaciones deportivas, el apoyo social, las oportunidades para participar en actividades físicas y las barreras percibidas, como la falta de tiempo o motivación (Hasan et al., 2023; Salmi et al., 2023; Pedersen et al., 2021). El entorno, las políticas institucionales y las actitudes personales también son importantes en la promoción de la actividad física (Zhong et al., 2022).

La Organización Mundial de la Salud (2018) sugiere que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana. Para obtener mayores beneficios, se sugiere aumentar la actividad aeróbica a más de 300 minutos moderados o 150 minutos vigorosos, siempre y cuando no existan contraindicaciones por condiciones de salud.

La relevancia de la presente investigación radica en la creciente importancia de entender cómo estas variables interrelacionadas afectan el bienestar integral de los estudiantes universitarios. La calidad de vida y los estilos de vida influyen directamente en la salud física y mental, y se ha demostrado que la actividad física puede mejorar ambos aspectos. Identificar y comprender estas relaciones no solo proporcionará una visión más clara de cómo optimizar el bienestar de los estudiantes, sino que también permitirá diseñar estrategias y políticas educativas y de salud para promover hábitos saludables. Esto es particularmente relevante en la vida universitaria, donde la adaptación a nuevas responsabilidades y la gestión del tiempo pueden impactar significativamente en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar qué relación existe entre la calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Material y método

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y fue de tipo correlacional y de corte transversal.

El estudio se llevó a cabo en el año 2024 en la filial de la Universidad Andina del Cusco, ubicada en la ciudad de

Puerto Maldonado, en la región amazónica de Madre de Dios (Perú). La población fue conformada por 350 estudiantes matriculados en las carreras de Ciencias de la Salud, específicamente en Enfermería y Psicología, mientras que la muestra consistió en 174 estudiantes. Para la selección de los participantes, se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, estableciendo como criterios de inclusión a aquellos estudiantes que estuvieran matriculados en dichas carreras, que sean mayores de edad y que aceptaran voluntariamente participar en el estudio. Por el contrario, se excluyó a los estudiantes que no pertenecían a estas dos carreras, aquellos que no dieron su consentimiento para participar, y a quienes se encontraban en procesos de retiro temporal durante el desarrollo de la investigación.

Para la recolección de datos, se empleó una encuesta virtual estructurada en *Google Forms* y estuvo compuesta por tres secciones. En la primera sección se solicitó a los estudiantes datos sociodemográficos, incluyendo el género, la edad y la manutención.

En la segunda sección se utilizó el Cuestionario de salud SF-36, el cual es una herramienta de evaluación utilizada para medir la calidad de vida relacionada con la salud en poblaciones generales y clínicas. Está conformado por 36 ítems y se divide en ocho dimensiones: función física (10 ítems), rol físico (4 ítems), dolor corporal (2 ítems), salud general (5 ítems), vitalidad (4 ítems), función social (2 ítems), rol emocional (3 ítems) y salud mental (6 ítems). En una investigación previa se determinó que el cuestionario tenía adecuadas propiedades psicométricas (Salazar & Bernabé, 2015).

En la tercera sección se administró el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS), el cual evalúa una variedad de comportamientos y hábitos relacionados con la salud y el bienestar general de las personas. Consta de 34 ítems estructurados en cuatro dimensiones: físico/mental (16 ítems), social (8 ítems), ético/moral (6 ítems) y académico/familiar (4 ítems). Sus propiedades psicométricas fueron evaluadas en una investigación previa y se concluyó que eran adecuadas (Santiago & Carcausto, 2019).

En la cuarta sección se administró la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual consta de 7 ítems que exploran aspectos relacionados con la práctica de actividades físicas (días, horas y minutos) de intensidad vigorosa, moderada, periodos de caminata y el tiempo dedicado a estar sentado en actividades de ocio o entretenimiento. Este cuestionario fue utilizado en el contexto peruano, donde obtuvo adecuadas propiedades métricas (Gamarra et al., 2021).

Para la recolección de datos, se siguió un proceso sistemático. Primero, se obtuvieron las autorizaciones necesarias de las autoridades universitarias. Luego, se invitó a los estudiantes a participar a través de *WhatsApp*, enviándoles un enlace a la encuesta junto con una explicación del propósito del estudio y las instrucciones para completar el cuestionario.

El análisis estadístico se llevó a cabo en tres fases. En la

primera fase, se empleó la estadística descriptiva para distribuir los datos en frecuencias y presentar la información sobre los niveles de calidad de vida, estilo de vida y actividad física mediante gráficos de barras. En la segunda fase, dado que las variables del estudio son ordinales y no se ajustaban a la normalidad, se aplicaron métodos estadísticos no paramétricos: la prueba U de Mann-Whitney para comparar los grupos según género y manutención, y la prueba H de Kruskal-Wallis para comparar los diferentes grupos etarios. Finalmente, en la tercera fase, se utilizó la prueba Rho de Spearman para determinar el nivel de correlación entre las variables estudiadas, considerando su naturaleza ordinal. Los resultados fueron considerados significativos si el p-valor era inferior a 0,05.

En cuanto a las consideraciones éticas, este estudio se realizó siguiendo los principios de la Declaración de Helsinki. Se brindó a los estudiantes información detallada sobre el objetivo, la naturaleza del estudio y los posibles riesgos y beneficios, asegurando que comprendieran completamente la investigación. Se obtuvo su consentimiento informado de manera voluntaria, respetando su autonomía y derecho a retirarse en cualquier momento. Además, se implementaron medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y el manejo seguro de la información recopilada.

Resultados

La Tabla 1 presenta la caracterización de los 174 estudiantes participantes. En términos de género, la mayoría eran mujeres, representando el 61.5% de la muestra, mientras que el 38.5% eran hombres. En cuanto a la edad, el grupo más grande estaba compuesto por estudiantes de 18 a 19 años (45.4%), seguido por aquellos de 20 a 22 años (24.1%), el 21.8% tenía más de 26 años y el 8.6% tenía entre 23 y 25 años. Respecto a la manutención, el 59.8% de los estudiantes dependían económicamente de otros, mientras que el 40.2% se consideraban independientes.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de la muestra

Variables	Características	n=174	%
Género	Femenino	107	61.5
	Masculino	67	38.5
Edad	De 18 a 19 años	79	45.4
	De 20 a 22 años	42	24.1
	De 23 a 25 años	15	8.6
	Más de 26 años	38	21.8
Manutención	Dependiente	104	59.8
	Independientes	70	40.2

La Figura 1 muestra la distribución de los niveles de calidad de vida entre los estudiantes universitarios, donde el 41.4% la califica como regular, el 24.7% como buena, el 12.0% como excelente, el 21.3% como mala y solo el 0.6% la describe como pésima. Como se observa, el nivel predominante es regular, el cual indica que una parte significativa de la población estudiantil podría estar experimentando dificultades en su bienestar, sin llegar a extremos de mala sa-

lud, pero tampoco disfrutando de una calidad de vida óptima.

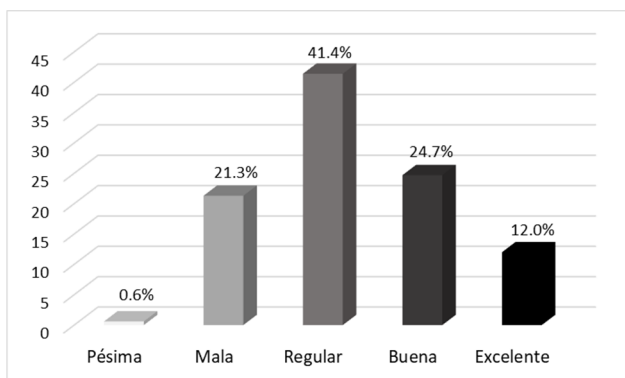


Figura 1. Resultados descriptivos de la variable calidad de vida.

En la Figura 2 se observa que la mayoría de los estudiantes (69.1%) no seguían un estilo de vida saludable, lo que sugiere posibles dificultades en áreas como la alimentación, las relaciones sociales, la tolerancia a la frustración, así como en su desempeño académico y en sus actividades familiares. Por otro lado, solo una pequeña proporción de los participantes (21.3%) adoptó un estilo de vida que promueve el cuidado de su salud. Finalmente, el 9.6% de los estudiantes reportaron tener estilos de vida no saludables.

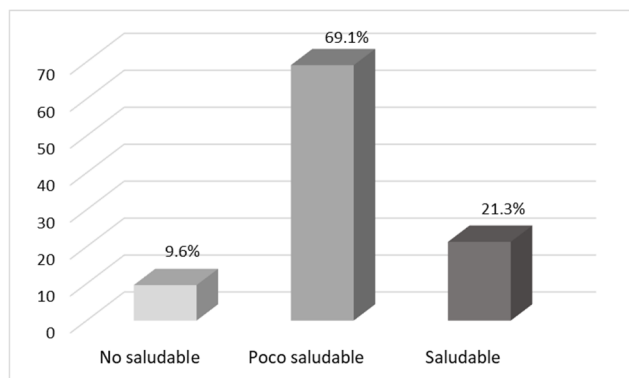


Figura 2. Resultados descriptivos de la variable estilos de vida.

En la Figura 3 se presentan los porcentajes de los niveles de práctica física entre los estudiantes. Se observa que una proporción significativa de los participantes realiza actividad física de intensidad moderada (45.4%), mientras que un menor porcentaje mantiene rutinas de alta intensidad (29.9%). Además, un 24.7% de los estudiantes muestra un bajo nivel de actividad física, lo que podría incrementar su riesgo de problemas de salud asociados con el sedentarismo.

En la Tabla 2 se observa que, en general, los hombres presentan promedios más altos en las variables de calidad de vida, estilo de vida y actividad física en comparación con las mujeres. La prueba U de Mann-Whitney reveló diferencias estadísticamente significativas en varias áreas relacionadas con el género. En particular, se encontraron diferencias significativas en la variable calidad de vida y sus dimensiones funcionamiento físico, dolor físico, salud general, rol emocional y vitalidad. Asimismo, se identificaron diferencias

significativas en la variable estilo de vida y su dimensión físico/mental. Además, también se encontró una diferencia significativa en la variable actividad física. En conclusión, estos resultados sugieren que existen diferencias de género en cuanto a los estilos de vida, la calidad de vida y la intensidad de la actividad física entre los estudiantes.

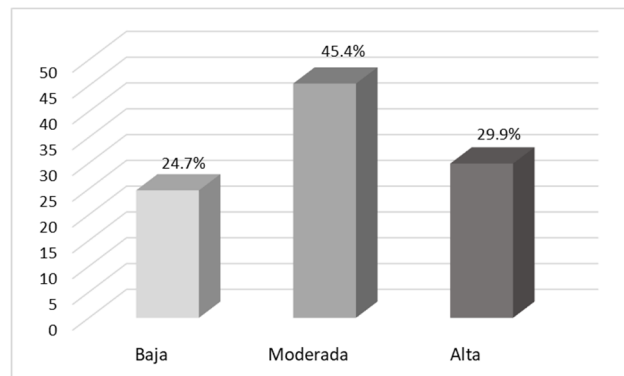


Figura 3. Resultados descriptivos de la variable actividad física.

Tabla 2. Descriptivos y prueba U de Mann-Whitney en cuanto al género

Variables	Femenino		Masculino		Estadísticos		
	n	Rango promedio	n	Rango promedio	Z	U	p
Calidad de vida	107	81.54	67	97.01	-1.973	2947.000	0.049
Funcionamiento físico	107	81.62	67	96.90	-2.010	2955.000	0.044
Rol físico	107	86.14	67	89.68	-0.474	3438.500	0.635
Dolor físico	107	95.80	67	74.25	-2.791	2696.500	0.005
Salud general	107	81.21	67	97.54	-2.100	2911.500	0.036
Vitalidad	107	77.43	67	103.57	-3.346	2507.500	0.001
Funcionamiento social	107	88.33	67	86.17	-0.283	3495.500	0.777
Rol emocional	107	80.14	67	99.25	-2.645	2797.500	0.008
Salud mental	107	86.14	67	89.67	-0.452	3439.000	0.651
Estilo de vida	107	80.56	67	98.58	-2.297	2842.000	0.022
Físico/mental	107	76.50	67	105.07	-3.643	2407.500	0.000
Social	107	82.85	67	94.93	-1.543	3086.500	0.123
Ético-moral	107	83.57	67	93.77	-1.307	3164.500	0.191
Académico/familiar	107	89.94	67	83.60	-0.815	3323.000	0.415
Actividad física	107	75.63	67	106.46	-4.226	2314.000	0.000

En la Tabla 3 se presentan los resultados estadísticos de la distribución de los grupos etarios ordenados en intervalos a partir de los 18 años. Los hallazgos muestran que los estudiantes de 26 años o más tienen el mayor rango promedio en varias de las variables y dimensiones estudiadas. Sin embargo, la aplicación de la prueba H de Kruskal-Wallis revela diferencias estadísticamente significativas solo en la variable actividad física. Estos resultados sugieren que la percepción de la intensidad de la actividad física es evaluada de manera diferente entre los distintos grupos etarios de estudiantes.

Tabla 3. Descriptivos y prueba H de Kruskal-Wallis según la edad

Variables	Grupos de edad	n	Rango promedio	H de Kruskal-Wallis	p
Calidad de vida	18 a 19	79	81.14	7.348	0.052
	20 a 22	42	79.81		
	23 a 25	15	101.07		
	26 a mas	38	103.87		
Funcionamiento físico	18 a 19	79	79.70	7.938	0.057
	20 a 22	42	83.61		
	23 a 25	15	111.93		
	26 a mas	38	98.38		
Rol físico	18 a 19	79	83.32	1.283	0.733

	20 a 22	42	89.44		
	23 a 25	15	95.60		
	26 a mas	38	90.86		
Dolor físico	18 a 19	79	93.08	8.091	0.054
	20 a 22	42	96.96		
	23 a 25	15	76.13		
	26 a mas	38	69.93		
Salud general	18 a 19	79	80.75	6.625	0.085
	20 a 22	42	83.39		
	23 a 25	15	89.27		
	26 a mas	38	105.38		
Vitalidad	18 a 19	79	78.99	8.996	0.129
	20 a 22	42	83.00		
	23 a 25	15	93.87		
	26 a mas	38	107.66		
Funcionamiento social	18 a 19	79	82.96	2.219	0.528
	20 a 22	42	87.24		
	23 a 25	15	101.73		
	26 a mas	38	91.62		
Rol emocional	18 a 19	79	83.05	2.062	0.560
	20 a 22	42	88.02		
	23 a 25	15	87.50		
	26 a mas	38	96.17		
Salud mental	18 a 19	79	87.16	1.060	0.787
	20 a 22	42	81.86		
	23 a 25	15	91.93		
	26 a mas	38	92.70		
Estilo de vida	18 a 19	79	89.49	3.321	0.345
	20 a 22	42	75.98		
	23 a 25	15	88.70		
	26 a mas	38	95.63		
Físico/mental	18 a 19	79	89.11	2.124	0.547
	20 a 22	42	80.62		
	23 a 25	15	79.20		
	26 a mas	38	95.03		
Social	18 a 19	79	88.68	3.936	0.268
	20 a 22	42	75.19		
	23 a 25	15	93.33		
	26 a mas	38	96.34		
Ético-moral	18 a 19	79	87.28	6.035	0.110
	20 a 22	42	74.07		
	23 a 25	15	90.93		
	26 a mas	38	101.43		
Académico/familiar	18 a 19	79	91.90	2.323	0.508
	20 a 22	42	90.11		
	23 a 25	15	80.37		
	26 a mas	38	78.29		
Actividad física	18 a 19	79	79.56	7.554	0.046
	20 a 22	42	89.15		
	23 a 25	15	81.67		
	26 a mas	38	104.49		

Tabla 5. Matriz de correlaciones

	CV	FF	RF	DF	SG	VI	FS	RE	SM	EV	FM	SO	EM	AF	AFI
CV	1														
FF	0.546*	1													
RF	0.451*	0.303*	1												
DF	-0.327*	-0.386*	-0.324*	1											
SG	0.658*	0.339*	0.227*	-0.293*	1										
VI	0.720*	0.396*	0.282*	-0.475*	0.484*	1									
FS	0.202*	0.036	0.123	-0.080	0.008	0.069	1								
RE	0.451*	0.182**	0.351*	-0.387*	0.348*	0.426*	0.018	1							
SM	0.603*	0.069	0.123	-0.068	0.229*	0.191	0.060	0.119	1						
EV	0.310*	0.237*	0.129	-0.163	0.195**	0.309*	-0.028	0.137	0.129	1					
FM	0.181	0.166	0.036	-0.173	0.147	0.286**	-0.049	0.150	0.003	0.827*	1				
SO	0.377*	0.236*	0.183	-0.157	0.244*	0.302*	-0.008	0.228**	0.204*	0.874*	0.565*	1			
EM	0.414*	0.278*	0.196**	-0.128	0.247*	0.268*	0.027	0.024	0.261*	0.792*	0.436*	0.761*	1		
AF	-0.178	-0.081	0.037	0.077	-0.198**	-0.155	-0.125	-0.086	-0.079	0.430*	0.321*	0.232*	0.224*	1	
AFI	0.171**	0.274*	0.106	-0.130	0.200**	0.229*	-0.005	0.161**	0.159**	0.381*	0.488*	0.247*	0.200*	0.063	1

*p < .05; **p < .01

Nota: CV= Calidad de vida; FF= Funcionamiento físico; RF=Rol físico; DF= Dolor físico; SG= Salud general; VI= Vitalidad; FS= Funcionamiento social; RE= Rol emocional; SM= Salud mental; EV= Estilos de vida; FM= Físico/mental; SO= Social; EM= Ético-moral; AF= Académico/familiar; AFI= Actividad física.

Según la Tabla 4, los estudiantes que son financieramente independientes presentan un rango promedio superior en comparación con aquellos que dependen económicamente de otros, tanto en la dimensión de vitalidad como en la variable de actividad física. La aplicación de la prueba U de Mann-Whitney indicó diferencias estadísticamente significativas en ambas áreas: en la dimensión de vitalidad, que forma parte de la variable calidad de vida, y en la variable actividad física. Esto podría indicar que la independencia financiera tiene un impacto positivo en la percepción de energía y en la participación en actividades físicas.

Tabla 4. Descriptivos y prueba U de Mann-Whitney en cuanto a la manutención

Variables	Dependiente		Independiente		Estadísticos		
	n	Rango promedio	n	Rango promedio	Z	U	p
Calidad de vida	104	82.89	70	94.34	-1.471	3161.000	0.141
Funcionamiento físico	104	84.41	70	92.09	-1.017	3319.000	0.309
Rol físico	104	87.21	70	87.94	-0.098	3609.500	0.922
Dolor físico	104	88.88	70	85.44	-0.449	3496.000	0.653
Salud general	104	83.32	70	93.71	-1.346	3205.500	0.178
Vitalidad	104	78.32	70	101.14	-2.943	2685.500	0.003
Funcionamiento social	104	93.38	70	78.77	-1.930	3029.000	0.054
Rol emocional	104	84.75	70	91.59	-0.955	3353.500	0.339
Salud mental	104	86.76	70	88.59	-0.236	3563.500	0.814
Estilo de vida	104	84.77	70	91.56	-0.872	3356.000	0.383
Físico/mental	104	84.94	70	91.30	-0.817	3374.000	0.414
Social	104	85.26	70	90.82	-0.715	3407.500	0.475
Ético-moral	104	84.98	70	91.25	-0.810	3377.500	0.418
Académico/familiar	104	87.49	70	87.52	-0.005	3638.500	0.996
Actividad física	104	79.85	70	98.87	-2.627	2844.000	0.009

En la Tabla 5 se presenta la matriz de correlación entre las variables y dimensiones de estudio. Se destaca que la variable calidad de vida está directa y significativamente correlacionada con la variable estilos de vida ($r_s = 0.310$) y la actividad física ($r_s = 0.171$). Además, la variable estilos de vida también se correlacionó de manera directa y significativa con la actividad física ($r_s = 0.381$).

Discusión

La calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física son factores que influyen profundamente en el bienestar integral de los estudiantes universitarios, impactando tanto su salud física como mental (Ofstedal et al., 2023). En el contexto de las crecientes exigencias académicas propias de la educación universitaria, resulta relevante entender cómo estas variables se vinculan entre sí para mejorar el bienestar general. Por ello, el presente estudio se centró en determinar si existe una relación entre la calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Preliminarmente, se encontró que los estudiantes valoraron su calidad de vida en un nivel regular. Esto quiere decir que, en general, no se sienten ni completamente satisfechos ni insatisfechos con su bienestar. En otras palabras, experimentan un equilibrio entre sus necesidades físicas, emocionales y sociales. Aunque tienen ciertos aspectos de su vida que podrían estar funcionando bien, también enfrentan dificultades, como problemas físicos o emocionales que afectan su satisfacción general y su capacidad para disfrutar de una vida saludable y equilibrada. Este hallazgo coincide con lo reportado en investigaciones previas (Rodríguez et al., 2024; Gibaja et al., 2022). Además, se observó que los hombres tienen una percepción más positiva de su calidad de vida en comparación con las mujeres, lo que coincide con los resultados de un estudio realizado en Chile (González et al., 2016).

Respecto a los estilos de vida, se observó que la mayoría de los estudiantes reportaron que era poco saludable. Esto sugiere que los estudiantes podrían estar adoptando hábitos que no contribuyen a su bienestar general, como una alimentación inadecuada, falta de ejercicio regular o un manejo deficiente del estrés. Este hallazgo es coherente con lo encontrado en un estudio previo (Estrada et al., 2024). Del mismo modo, se identificó que los hombres perciben sus estilos de vida de manera más favorable en comparación con las mujeres, lo cual está en línea con investigaciones anteriores (García & Carrizales, 2023; Olfert et al., 2019).

En cuanto a la actividad física, el nivel predominante fue moderado, lo cual indica que los estudiantes realizan una cantidad de ejercicio que se encuentra en un término medio entre la inactividad y el ejercicio intenso. Esto sugiere que, aunque muchos estudiantes están activos y participan en actividades físicas de forma regular, no lo hacen en la medida óptima recomendada para obtener los máximos beneficios para la salud. Dicho hallazgo fue reportado en otras investigaciones (Paricahua et al., 2024a; Paricahua et al., 2024b).

De manera similar, al comparar la actividad física según el género, se observó que los hombres reportaron niveles significativamente superiores en comparación con las mujeres, lo cual ha sido documentado por diversos autores (Sánchez & Jarrín, 2024; Akhmad et al., 2024). También se halló que los estudiantes de 26 años o más presentaron mayores niveles de actividad física en comparación con los estudiantes más jóvenes, lo cual concuerda con otros estudios

previos (Becerra et al., 2023; Rodríguez et al., 2018). Por último, se determinó que los estudiantes económicamente independientes mostraron un mayor nivel de actividad física en comparación con los estudiantes dependientes, como se reportó en una investigación previa (Kim et al., 2023).

Un hallazgo interesante muestra que la calidad de vida se relaciona de manera directa y significativamente con los estilos de vida. Esto indica que una mejor calidad de vida está estrechamente asociada con la adopción de hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física, una dieta equilibrada y una adecuada gestión del estrés. Las personas con un estilo de vida saludable suelen experimentar un mayor bienestar físico y emocional, lo que contribuye a una mejor percepción de su calidad de vida. Además, factores como la estabilidad emocional, las relaciones interpersonales positivas y la satisfacción en el ámbito personal y laboral también juegan un papel importante en la mejora de la calidad de vida. Por otro lado, un estilo de vida inactivo o desorganizado puede deteriorar la salud física y mental, lo que impacta negativamente en la percepción general de bienestar.

Los resultados expuestos coinciden con la investigación de Veramendi et al. (2020), quienes evaluaron la relación entre los estilos de vida saludables y la calidad de vida en estudiantes universitarios, encontrando una correlación lineal y positiva, donde la práctica regular de actividades deportivas y el adecuado descanso fueron factores clave en la percepción de una mejor calidad de vida. Del mismo modo, guarda relación con los hallazgos de Foy et al. (2022), quienes determinaron que los estilos de vida activos, especialmente aquellos que incluyen actividades deportivas realizadas más de tres veces a la semana, se asocian de manera significativa con una mejor calidad de vida en estudiantes, confirmando que los hábitos saludables impactan directamente en el bienestar general.

Otro hallazgo muestra que la calidad de vida se relaciona de manera directa y significativamente con la actividad física. Esto quiere decir que, a medida que mejora la calidad de vida, se observa un aumento en el nivel de actividad física que las personas realizan. Una mayor calidad de vida se asocia no solo con un bienestar físico general, sino también con un estado emocional más equilibrado y una mejor gestión del estrés, lo que facilita una participación más activa en actividades físicas. Las personas que perciben una buena calidad de vida tienden a sentirse más motivadas y con más energía para realizar ejercicio, lo que a su vez contribuye a mantener esa percepción positiva de su calidad de vida. En este sentido, una calidad de vida elevada promueve una rutina física activa, lo que refuerza tanto el bienestar físico como el emocional, generando un ciclo positivo que mejora la salud general y la satisfacción personal.

Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con los hallazgos de Muñoz et al. (2024), quienes también encontraron que una mejor calidad de vida está significativamente relacionada con un mayor nivel de actividad física en estudiantes universitarios. En su estudio, observaron que

los estudiantes con una percepción más positiva de su calidad de vida tendían a participar de manera más activa en actividades físicas. De igual manera, los hallazgos son consistentes con los resultados de Benítez et al. (2023), quienes determinaron que las personas con una mejor calidad de vida muestran una mayor predisposición para realizar ejercicio físico de forma regular, lo que fortalece tanto su salud física como su estabilidad emocional.

También se encontró que los estilos de vida se relacionan de manera directa y significativamente con la actividad física. Esto significa que las personas que llevan un estilo de vida más saludable, caracterizado por hábitos como una buena alimentación, descanso adecuado y manejo del estrés, tienden a realizar más actividad física. A su vez, la actividad física puede fortalecer estos hábitos saludables, creando un ciclo positivo. En cambio, aquellos con estilos de vida menos saludables suelen ser menos activos físicamente, lo que puede afectar negativamente su bienestar general. Por lo tanto, el nivel de actividad física es un reflejo importante de los estilos de vida de las personas.

Existen estudios cuyos hallazgos son consistentes con lo reportado en la presente investigación. Por ejemplo, Gómez (2024) encontró que los estilos de vida saludables están directamente relacionados con mayores niveles de actividad física, indicando que los individuos con hábitos positivos tienden a realizar más ejercicio y, por lo tanto, disfrutan de un mejor bienestar general. Por otro lado, Flores et al. (2023) también reportaron una correlación significativa entre un estilo de vida saludable y la actividad física, destacando que aquellos que mantienen buenos hábitos de vida, como una dieta equilibrada y un manejo adecuado del estrés, son más propensos a participar regularmente en actividades físicas.

Estos hallazgos subrayan la importancia de adoptar un estilo de vida saludable para mejorar tanto la actividad física como la calidad de vida en general. La relación directa y significativa entre estos factores refuerza la necesidad de integrar hábitos saludables en la vida cotidiana, tales como una dieta equilibrada, una adecuada gestión de emociones y una participación regular en ejercicio físico. Promover y facilitar estos cambios en el estilo de vida puede tener un impacto positivo profundo, no solo en la salud física, sino también en el bienestar emocional y la satisfacción general con la vida.

Entre las fortalezas de este estudio se resalta que abarca de manera completa la relación entre calidad de vida, estilos de vida y actividad física, lo que permite entender mejor el bienestar de las personas. La investigación consideró aspectos físicos, emocionales y sociales, lo que ayuda a comprender cómo la actividad física impacta en diferentes dimensiones de la vida diaria. Además, al enfocarse en promover hábitos saludables y su relación con la calidad de vida, el estudio ofrece una evidencia empírica para desarrollar programas que ayuden a las personas a llevar un estilo de vida más saludable.

Esta investigación presenta algunas limitaciones que deben mencionarse. En primer lugar, al haberse realizado en

una única universidad, los resultados no pueden generalizarse a otros contextos o instituciones. Asimismo, la homogeneidad de la muestra, tanto en términos demográficos como académicos, podría afectar la representatividad de los hallazgos. Por otro lado, el uso de instrumentos autoadministrados podría haber introducido sesgos de deseabilidad social. En consecuencia, es necesario interpretar los resultados con cautela. Por último, se sugiere que futuras investigaciones incluyan muestras más diversas y utilicen métodos adicionales de recolección de datos.

Conclusiones

Los hallazgos permiten concluir que existe una relación directa y significativa entre la calidad de vida, los estilos de vida y la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Esto quiere decir que una mejor calidad de vida está relacionada con la adopción de estilos de vida más saludables, lo cual sugiere que hábitos como una buena alimentación, descanso adecuado y manejo efectivo del tiempo contribuyen a una percepción más positiva del bienestar general. Asimismo, la práctica de actividad física no solo mejora la calidad de vida directamente, al influir positivamente en la salud física y mental, sino que también está vinculada a la adopción de mejores estilos de vida. Esto sugiere que los estudiantes que realizan actividad física tienden a ser más conscientes de otros hábitos saludables, lo que refuerza un ciclo positivo entre el bienestar físico y mental.

Finalmente, se recomienda implementar programas que promuevan hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios. Estos programas deben enfocarse en incentivar la actividad física regular y fomentar una alimentación equilibrada, ya que mejorar estos aspectos podría tener un impacto positivo tanto en el bienestar físico como en la percepción general de la calidad de vida. Además, sería beneficioso incluir estrategias de apoyo psicológico que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés académico, contribuyendo a un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Referencias

- Aguilar, P. A., Acosta, J. V., Raudales, E. V., Andino, P., & Sarmiento, R. E. (2024). Factores de influencia en la calidad de vida laboral según la Teoría del Comportamiento Organizacional: Análisis bibliométrico. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 25(3), 638-656. <https://doi.org/10.36390/telos253.06>
- Akhmad, I., Heri, Z., Hariadi, H., Nurkadri, N., Novita, N., Ali, S. K. S., Mohamed, M. F., Ismail, W. M., Balakrishnan, V. A., Gontara, S. Y., & Setyawan, H. (2024). Physical activity levels among Malaysian University and State University of Medan students: gender difference and the influence of BMI. *Retos*, 60, 429-438. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.109190>
- Alageel, S., Alhujaili, M., Altwajiri, Y., Bilal, L., & Alsukait, R. (2023). Barriers and facilitators to adopting healthier lifestyle among low-income women in Saudi Arabia: A qualitative study. *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 26(3), 1202-1212.

- <https://doi.org/10.1111/hex.13735>
- Alothman, S. A., Al Baiz, A. A., Alzaben, A. S., Khan, R., Alamri, A. F., & Omer, A. B. (2024). Factors associated with lifestyle behaviors among university students-A cross-sectional study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *12*, 154. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020154>
- Barraza, C. G., & Moreira, L. O. (2012). Factors related to quality of life and satisfaction in nursing students. *Ciencia y Enfermería*, *18*(3), 111-119. <https://www.realdyc.org/pdf/3704/370441811011.pdf>
- Becerra, M., Merellano, E., & Hermosilla, F. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, *3*(2), 1-23. <https://doi.org/10.32457/real2.2301>
- Benítez, V. B., Realpe, D. de L., Simaleza, A. C., & Salguero, R. X. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia y Educación*, *4*(3), 21-30. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/189>
- Borodulin, K., & Anderssen, S. (2023). Physical activity: associations with health and summary of guidelines. *Food & Nutrition Research*, *67*, 9719. <https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9719>
- Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Seepersad, A., Seunarine, M., Sieunarine, S., Seymour, K., Simboo, S., & Singh, A. (2020). An exploratory study of quality of life and its relationship with academic performance among students in medical and other health professions. *Medical Sciences (Basel, Switzerland)*, *8*(2), 23. <https://doi.org/10.3390/medsci8020023>
- Cheah, W. L., Law, L. S., Teh, K. H., Kam, S. L., Voon, G. E. H., Lim, H. Y., & Shashi Kumar, N. S. (2021). Quality of life among undergraduate university students during COVID-19 movement control order in Sarawak. *Health Science Reports*, *4*(3), e362. <https://doi.org/10.1002/hsr2.362>
- Cho, Y., Jang, H., Kwon, S., & Oh, H. (2023). Aerobic, muscle-strengthening, and flexibility physical activity and risks of all-cause and cause-specific mortality: a population-based prospective cohort of Korean adults. *BMC Public Health*, *23*(1), 1148. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15969-1>
- Cotignola, Á., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, M., Palencia, R., Gómez, R., & Rodríguez, W. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, *83*(S1), 7-10. <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol83-23/s1/7s.pdf>
- Defar, S., Abraham, Y., Reta, Y., Deribe, B., Jisso, M., Yeheyis, T., Kebede, K. M., Beyene, B., & Ayalew, M. (2023). Health-related quality of life among people with mental illness: The role of socio-clinical characteristics and level of functional disability. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1134032. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1134032>
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, *63*(S3), E150-E159. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O., & Carcausto, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, *26*(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Estrada, E. G., Ayay, G., Cruz, E. O., & Paricahua, J. N. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*, *59*, 1132-1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
- Farfán, M., Estrada, E., Lavilla, W., Ulloa, N., Calcina, D., Meza, L., Yancachajlla, L., & Rengifo, S. (2023). Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*, *15*(15), 11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>
- Farhud D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iranian Journal of Public Health*, *44*(11), 1442-1444. <https://ijph.tums.ac.ir/index.php/ijph/article/view/5299>
- Flores, A., Coila, D., Mamani, S., Paulino, E., Lavalle, A. K., Atencio, L. J., & Herrera, P. (2023). Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *43*(1), 64-72. <https://doi.org/10.12873/431flores>
- Foy, E., Espejo, R. A., Gamarra, L. M., Avellaneda, M. G., & Mallqui, U. C. (2022). Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de biología durante la pandemia COVID-19 2021. *Alpha Centauri*, *3*(3), 97-100. <https://doi.org/10.47422/ac.v3i3.98>
- Gamarra, M. L., Miranda, M. A., Saintila, J., & Javier, D. J. (2022). Correlación entre la actividad física, grasa corporal e IMC en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *41*(4), 112-118. <https://doi.org/10.12873/414aliaga>
- García, J., & Carrizalez, D. (2023). Diferencias en los estilos de vida saludables de mujeres y hombres universitarios. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, *12*(34), 249-267. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i34.22525>
- Gibaja, A., Aco, E. A., Colque, W., Escobar, J. E., Cornejo, K., Carpio, M. F., & Durand, M. (2022). Calidad de vida de los estudiantes de una universidad de la ciudad del Cusco en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(6), 8040-8052. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3975
- Giner, M., Atienza, B., Cervera, J., Bobes, T., Crespo, B., De Boni, R. B., Esteban, C., García, M. P., Gomes, S., González, A., Jaén, M. J., Kapczynski, F., Ponce, A., Sarramea, F., Tabarés, R., Vieta, E., Zorrilla, I., & Balanzá, V. (2021). Lifestyle in undergraduate students and demographically matched controls during the COVID-19 pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*, 8133. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158133>
- Gómez, M., Sánchez, D., & Labisa, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. *Retos*, *37*, 181-189. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495>
- González A, E., Martínez N, V., Molina G, T., George L, M., Sepúlveda P, R., Molina C, R., & Hidalgo, C. (2016). Diferencias de género en la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes escolarizados chilenos. *Revista Médica de Chile*, *144*(3), 298-306. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000300004>
- Hasan, A. B. M. N., Sharif, A. B., & Jahan, I. (2023). Perceived barriers to maintain physical activity and its association to mental health status of Bangladeshi adults: A quantile regression approach. *Scientific Reports*, *13*(1), 8993. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36299-7>

- Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*, 34(7), 645-649. <https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
- Kim, C., Jin, H., & Dusing, G. J. (2023). Employment conditions and leisure-time physical activity among Korean workers: A longitudinal study (2009-2019). *BMC Public Health*, 23(1), 955. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15766-w>
- Lawrence, E., Mollborn, S., Goode, J., & Pampel, F. (2020). Health lifestyles and the transition to adulthood. *Socius*, 6, 1-17. <https://doi.org/10.1177/2378023120942070>
- Leong, M. F. I., Mansor, N. S., Mohamad, M. A., & Teoh, S. H. (2021). Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(10), e048446. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-048446>
- Mahfouz, H. A., Alhazmi, N. F., Almatrafi, M. K., Almeahadi, S. S., Alharbi, J. K., Qadi, L. R., & Tawakul, A. (2024). The influence of lifestyle on academic performance among health profession students at Umm Al-Qura University. *Cureus*, 16, e56759. <https://doi.org/10.7759/cureus.56759>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Marconcin, P., Matos, M. G., Ihle, A., Ferrari, G., Gouveia, É. R., López, M., Peralta, M., & Marques, A. (2021). Trends of healthy lifestyles among adolescents: An analysis of more than half a million participants from 32 countries between 2006 and 2014. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 645074. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.645074>
- Martinez, R., Pardo, I., Amo, E., & Escribano, F. (2018). Socioeconomic, demographic and lifestyle-related factors associated with unhealthy diet: A cross-sectional study of university students. *BMC Public Health*, 18, 1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6149-3>
- Muñoz, C., Giakoni, F., Pinochet, F., Godoy, A., Fuentes, P., & 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>
- Oftedal, S., Fenton, S., Hansen, V., Whatnall, M. C., Ashton, L. M., Haslam, R. L., Hutchesson, M. J., & Duncan, M. J. (2023). Changes in physical activity, diet, sleep, and mental well-being when starting university: A qualitative exploration of Australian student experiences. *Journal of American College Health*, 2023, 1-10. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2194426>
- Olfert, M. D., Barr, M. L., Charlier, C. C., Greene, G. W., Zhou, W., & Colby, S. E. (2019). Sex differences in lifestyle behaviors among U.S. college freshmen. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 482. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030482>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. WHO.
- Oster, H., & Chaves, I. (2023). Effects of healthy lifestyles on chronic diseases: Diet, sleep and exercise. *Nutrients*, 15, 4627. <https://doi.org/10.3390/nu15214627>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Poma, R. S., Velasquez, L., Herrera, A. J., Cruz, G. J., Guevara, M. F., Mora, O., & Cruz, E. O. (2024a). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, 61, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Quispe, Y. A., Velasquez, L., Herrera, A. J., Isuiza, D. D., Ulloa, N. J., & Cruz, E. O. (2024b). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 21-27. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462>
- Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
- Pronk, N., Kleinman, D. V., Goekler, S. F., Ochiai, E., Blakey, C., & Brewer, K. H. (2021). Promoting health and well-being in Healthy People 2030. *Journal of Public Health Management and Practice*, 27(S6), S242-S248. <https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000001254>
- Ramón, E., Echániz, E., Martínez, B., Antón, I., Cobos, A., Santolalla, I., Juárez, R., & Adam, B. (2022). Predictors of the quality of life of university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12043. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912043>
- Rodríguez, F., Cristi, C., Villa, E., Solís, P., & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, 146(4), 442-450. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>
- Rodríguez, M. J., Tapia, G. N., Armas, A. del C., Roy, I. S., & Jiménez, H. A. (2024). Percepción de calidad de vida en estudiantes universitarios en época de pandemia. *Revista Eugenio Espejo*, 18(1), 29-38. <https://doi.org/10.37135/ee.04.19.04>
- Saéz, G. A., Ariza, A. M., Laurin, L. L., & Pupo, L. E. (2024). Calidad de vida y el rendimiento académico en jóvenes estudiantes de Caldas, Colombia: Estudio piloto. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 000718. <https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.8>
- Salazar, F. R., & Bernabé, E. (2015). The Spanish SF-36 in Peru: Factor structure, construct validity, and internal consistency. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27(2), 2372-2380. <https://doi.org/10.1177/1010539511432879>
- Salmi, L., Hasanen, E., Simula, M., Virmasalo, I., & Muukkonen, P. (2023). Perceived barriers to physical activity in the social spaces of low socioeconomic status suburbs. *Wellbeing, Space and Society*, 5, 100164. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100164>
- Sánchez, B., & Jarrín, S. (2024). Sedentarismo y actividad física en estudiantes de Educación Superior. *Polo del Conocimiento*, 9(2), 1904-1915. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i2.6621>
- Santiago, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 23-28. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33>
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Solis, A. C., & Lotufo, F. (2019). Predictors of quality of life in Brazilian medical students: A systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 41(6), 556-567. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0116>
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and qual-

- ity of life: The mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Veramendi, N. G., Portocarero, E., & Espinoza, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12, 246-251. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1839>
- Zambrano, R. N., Parra, L. M., Orozco, D., & Vivas, L. F. (2020). Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 352-361. <https://www.re-dalyc.org/journal/559/55965385019/55965385019.pdf>
- Zhong, J., Liu, W., Niu, B., Lin, X., & Deng, Y. (2022). Role of built environments on physical activity and health promotion: A review and policy insights. *Frontiers in Public Health*, 10, 950348. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.950348>

Datos de los/as autores/as:

Jimmy Nelson Paricahua-Peralta
 Edwin Gustavo Estrada-Araoz
 Guido Ayay-Arista
 Yasser Malaga-Yllpa
 Alfonso Romání-Claros
 Suzan Mary Atahuaman-Estrella
 Llen Alin Meza Orue

jparicahua@uandina.edu.pe
 gestrada@unamad.edu.pe
 gayay@unibagua.edu.pe
 ymalaga@uandina.edu.pe
 cerroguis@hotmail.com
 satahuaman@unamad.edu.pe
 lmeza@unamad.edu.pe

Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a