

CONDUCTAS SALUDABLES SEGÚN LA PERCEPCIÓN DE SALUD EN UNIVERSITARIOS

Healthy behaviors according to the perception of health in university students

Iveth Riveros-Soto*

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Lima, Perú

<https://orcid.org/0009-0005-0725-3689>

Fecha de recepción: 28 de febrero 2024

Fecha de aceptación: 13 de junio 2024

Fecha de Publicación: 19 de agosto 2024

Resumen

Antecedente: Las enfermedades no transmisibles son responsables de más del 80% de muertes, y en Perú representan el 73% de muertes (Organización Mundial de la Salud, 2022). **Objetivo:** describir la asociación de las dimensiones de conductas de salud y percepción sobre su salud en estudiantes de primeros años de una universidad pública de Lima Metropolitana, quienes manifestaron presentar algún problema de salud. **Método:** se evaluó a 285 estudiantes, con edades comprendidas entre 18 y 28 años ($M=19.6$, $DE=1.66$), a quienes se les aplicó de forma anónima el Cuestionario de Conductas de Salud (CEVJU) de Salazar et al., 2010, y una ficha sociodemográfica diseñada por la autora. **Resultados:** mostraron que los estudiantes presentan correlación entre las dimensiones de actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, hábitos alimenticios y organización del sueño y descanso, con una buena percepción de salud. También se encontró diferencia entre grupos de varones y mujeres, en el cual los varones perciben mejor su salud. **Conclusiones:** los estudiantes percibieron un buen estado de salud, posiblemente al contar con adecuadas conductas de salud.

Palabras clave: Conductas de salud; percepción de salud; estudiantes universitarios; universidad pública.

Abstract

Background: Non-communicable diseases are responsible for more than 80% of deaths, and in Peru they account for 73% of deaths (World Health Organization, 2022). **Objective:** to describe the association between the dimensions of health behaviors and health perception in first-year students of a public university in Metropolitan Lima, who reported having some health problem. **Method:** 285 students aged between 18 and 28 years ($M=19.6$, $SD=1.66$) were evaluated and anonymously administered the Health Behavior Questionnaire (CEVJU) by Salazar et al., 2010, and a sociodemographic form designed by the author. **Results:** showed that students presented correlation between the dimensions of physical activity and sport, recreation and free time management, eating habits and sleep and rest organization, with a good perception of health. A difference was also found between male and female groups, in which males perceive their health better. **Conclusions:** the students perceived a good state of health, possibly due to adequate health behaviors.

Keywords: Health behaviors; health perception; university students; public university.



Cualquier uso que se haga de este artículo debe incluir: Autor / Título original de la publicación / ISSN.

* Psicóloga: ivethriveros27@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles en América del Sur y el Caribe aún siguen siendo responsable de más del 80% de muertes, de las cuales el 34% se presenta de forma prematura entre los 30 y 69 años de edad. Según la Organización Mundial de la Salud (2022) en el Perú representan el 73% de muertes y el riesgo de muerte prematura por las Enfermedades No Transmisibles sería del 10% (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), uno de cada tres jóvenes vive en Lima y en 2021, el 27.7% de jóvenes padecía de alguna enfermedad o malestar crónico (artritis, hipertensión, asma, reumatismo, diabetes, tuberculosis, VIH e hipercolesterolemia), estos datos son llamativos porque se observa una leve alza a diferencia de los últimos 10 años, siendo las mujeres jóvenes quienes registran mayor prevalencia de enfermedades o malestares crónicos a diferencias de sus pares varones (Secretaría Nacional de la Juventud & Ministerio de Educación, 2022). Los estudiantes universitarios no están ajenos a esa situación, puesto que el tránsito a la etapa universitaria trae cambios en su conducta de salud, siendo vulnerables al desarrollo de hábitos perjudiciales para su salud, lo cual puede generar un impacto o influencia negativa en su rendimiento académico, aspectos de su vida personal, familiar y otros. En este contexto es que MINSA ha propuesto la promoción de hábitos adecuados de salud en los estudiantes, además la universidad debe ser un espacio que debe construir cultura de bienestar y facilite la adopción de hábitos de vida saludable, de esa manera se favorecerá la promoción de la salud en la sociedad. (Ministerio de Salud, 2015)

Los estilos de vida referidos a conductas de salud son aquellas acciones que pone en práctica un individuo cuando presenta buena salud, con el propósito de prevenir afecciones o enfermedades (Oblitas, 2017). En el contexto de la pandemia, en Irlanda se analizó las conductas de salud en relación a la dieta o alimentación de frutas y verduras, mientras que la actividad física se redujo debido al confinamiento, y casi la mitad de estudiantes presentó mala calidad de sueño (Doak et al., 2023). Mientras tanto en China, investigaron la cognición de prevención y los comportamientos de estilo de vida saludables, los resultados señalaron conductas saludables (Bao et

al., 2022). En el Perú, se han realizado estudios que han evidenciado inadecuadas conductas de salud en los estudiantes universitarios (Becerra, 2016), otros estudios muestran diferencias según sexo en el cual los varones presentarían prácticas más saludables que las mujeres (Becerra, 2016; Molano-Tobar et al., 2019); y aquellos estudiantes con cargas académicas altas obtuvieron puntuaciones altas en prácticas no saludables que se asociaron a poca o baja actividad física (Molano-Tobar et al., 2019). Por otro lado, las mujeres sin violencia presentaron mejores conductas de salud en organización del sueño, autocuidado y organización del descanso (Huerta et al., 2019).

Es importante considerar que la mayoría de las investigaciones publicadas sobre conductas de salud se han limitado a presentar resultados en cuanto a sus dimensiones, sin enfocar, la asociación entre variables de género y presencia de enfermedad u otros factores sociodemográficos, puesto que las conductas de salud no ocurren en vacío, sino que es necesario analizar los contextos en los que se dan. Así como la percepción subjetiva sobre el padecimiento de algunos síntomas o ante alguna enfermedad va a incurrir en la adopción o mantenimiento de conductas saludables, si el individuo se percibe vulnerable a determinada enfermedad es más probable a tomar acciones para prevenir (Oblitas, 2017). Mientras tanto en la línea de percepción de la salud son escasas las investigaciones a nivel nacional.

En base a lo anteriormente expuesto, el objetivo principal de este estudio es examinar la asociación de las dimensiones de conductas de salud y percepción de salud en estudiantes de una universidad pública en Lima Metropolitana.

MÉTODO

Participantes

La población objetivo del estudio fueron los estudiantes universitarios de primeros ciclos de una universidad pública de Lima-Perú. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia al incluir a sujetos que fueron accesibles a la investigación (Otzen & Manterola, 2017).

La muestra estudiada quedó compuesta por 285 estudiantes con edades de 18 y 28 años ($M=19.6$, $DE=1.66$). Del total, el 69.5% fueron mujeres y un 30.5%, varones. En relación al lugar de nacimiento, la mayor parte de la muestra es de Lima Metropolitana (71.5%). Un 11.2% señaló estar laborando, en cuanto a su estado civil, el 99.6% se consideró soltero. Además, la mayoría de ellos señalaron presentar enfermedades físicas o de salud mental como dolores de espalda y cabeza (66%) y tensión en el cuello y/o espalda (58%), seguidos de ansiedad (40%) y molestias estomacales (42%).

Instrumentos

Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU). Diseñado por Salazar et al. (2010), consta de 69 ítems, con respuesta de escala tipo Likert y evalúa 6 dimensiones de prácticas de estilo de vida que evalúa las conductas de salud. Para el presente estudio los indicadores de confiabilidad fueron: actividad física y deporte ($\alpha = .754$), recreación y manejo del tiempo libre ($\alpha = .620$), autocuidado y cuidado médico ($\alpha = .733$), hábitos alimentarios ($\alpha = .540$), consumo de alcohol, trabajo y otras drogas ($\alpha = .555$) y organización del sueño y descanso ($\alpha = .649$).

Ficha de datos sociodemográficos. Elaborada por la autora para recopilar datos de los participantes con características relevantes para indagar edad, sexo, auto informe de presencia de enfermedad física o mental en el último año (dolores de espalda y cabeza, tensión en el cuello y/o espalda, enfermedades respiratorias, ansiedad, insomnio, molestias estomacales, migraña, hipertensión, depresión, tumores o quistes y otros), estado civil y estado laboral.

Percepción de salud. Se procedió a través de un ítem único: “En general, diría que su salud es...”, con las siguientes opciones: “excelente”, “muy buena”, “buena”, “regular” y “mala”, se tomó como referencia las categorías según Damian (2016) y Becerra (2016).

Procedimiento

Los datos se recogieron presencialmente en las aulas de los participantes previo permiso de los docentes de cada aula, durante los meses de setiembre-octubre del 2018. Sin la presencia de los docentes de aula se aplicaron los instrumentos y los estudiantes

completaron los cuestionarios con una duración de 30 minutos aproximadamente.

Se utilizó un formato de consentimiento informado para obtener el permiso de los participantes, quienes leyeron el consentimiento en el cual se les indicaba sobre su participación anónima y voluntaria, firmaron de forma libre e informada, continuaron con responder el cuestionario y la ficha sociodemográficas que se encontraba en un mismo cuadernillo.

Análisis de datos

La información recopilada fue transcrita en una plantilla elaborada en el programa Excel 2013, posteriormente fue exportada al programa estadístico JASP versión 0.17.2.1 (Equipo JASP, 2023). Dentro del programa JASP las variables recibieron una codificación que facilitó su identificación y posterior análisis.

Los análisis descriptivos consistieron en describir las características sociodemográficas de la muestra en tablas de frecuencias y porcentajes. El análisis inferencial fue desarrollado con pruebas no paramétricas ante el uso de un muestreo no probabilístico que no permite garantizar la representatividad de la muestra (Otzen & Manterola, 2017). En tal sentido, las pruebas estadísticas utilizadas fueron U de Mann Whitney y Kruskal Wallis. El tamaño del efecto r de Rosenthal puede interpretarse según Coolican (2009) como pequeño (.10 a .30), moderado (.30 a .50) y grande (.50 a más), y; el ϵ^2 es interpretable según Field (2017) como pequeño (.01 a .09), moderado (.09 a .25) y grande (.25 a más).

RESULTADOS

En cuanto a la correlación entre las conductas de salud con la percepción de salud de los participantes, se presenta la existencia de correlación baja entre Actividad física y deporte, Recreación y manejo del tiempo libre, Hábitos alimenticios y Organización del sueño y descanso con una buena percepción de salud. Por otra parte, las conductas de Autocuidado y cuidado médico y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas no presentan correlaciones significativas con la Percepción de la salud.

Tabla 1
Correlación bivariadas entre las variables de estudio

Variable Dimensiones	1	2	3	4	5	6
Actividad física y deporte	—					
Recreación y manejo del tiempo libre	.409***	—				
Autocuidado y cuidado medico	.317***	.341***	—			
Hábitos alimentarios	.165**	.297***	.137*	—		
Consumo de alcohol, Tabaco y otras drogas	-.098	-.071	-.044	-.181**	—	
Organización del sueño y descanso	.165**	.080	.030	.072	.178**	—
Percibe	.233***	.122*	-.022	.179**	-.016	.191**

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Por otro lado, se encontró que no existe correlación significativa entre edad y percepción de salud ($r=.067$, $p=.256$). En cambio, sí se identificó una asociación

significativa y pequeña entre sexo y percepción de salud.

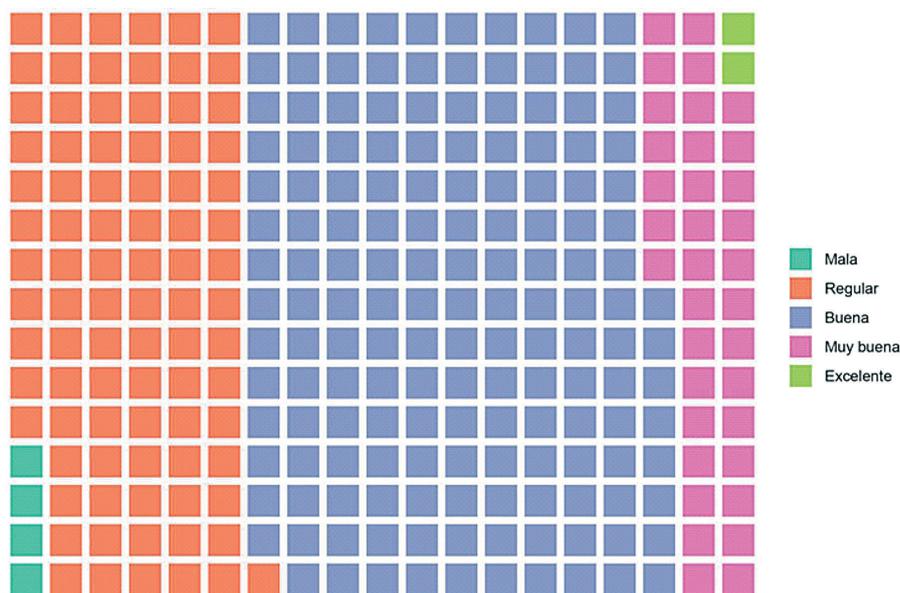
Tabla 2
Comparación de la percepción de salud entre varones y mujeres con una prueba U de Mann Whitney

Sexo	Media	Mediana	U de Mann -whitney	p	r de Rosenthal
Varones	2.98	3.00	6927	.003	.196
Mujeres	2.73	3.00			

Nota: $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

En cuanto a las comparaciones por grupos entre varones y mujeres, se muestra que hay diferencia estadísticamente significativa entre grupos de varones

y mujeres. Es importante señalar que el tamaño del efecto asociado a dichas diferencias es pequeño (Tabla 2)

Figura 1*Percepción de salud en estudiantes universitarios*

Al observar la percepción de salud de la Figura 1, se encuentra que, según los niveles identificados en la muestra, hay predominancia en la categoría “buena” (55.1%), seguido de “regular” (30.5%), solo un 1.4% de los estudiantes señaló tener una percepción “mala” sobre su salud.

Discusión

En el presente estudio los resultados mostraron correlación baja entre las dimensiones de Actividad física y deporte, Recreación y manejo del tiempo libre, Hábitos alimenticios y Organización del sueño y descanso con una buena percepción de salud. También se encontró una asociación significativa y pequeña, entre sexo y percepción de salud del cual se identifica una diferencia estadísticamente significativa entre grupos de varones y mujeres en el cual los varones perciben mejor su salud.

Como parte de la finalidad del estudio se tuvo interés en conocer la asociación entre las conductas y percepción de salud en los estudiantes, se obtuvieron correlaciones bajas entre las dimensiones de Actividad física y deporte con la percepción de salud, por lo que ha sido corroborado por diversas investigaciones en el cual, a menos actividad física, encontraron un

deterioro en la salud percibida así como la calidad de sueño (García-García et al., 2023) por lo que en general consideraron que a mayor actividad física que realizaban los participantes se asociaron con mejores puntuaciones de percepción de salud y calidad del sueño. Estos resultados son consistentes con otro estudio que se encontró con la misma tendencia entre estudiantes universitarios de 24 países, en el cual identificaron que la actividad física moderada o alta se asoció con una mejor salud percibida, además con una mayor satisfacción con la vida y mayor felicidad (Pengpid & Peltzer, 2019). A esto se suma otro estudio que identificó a estudiantes que realizaban actividad física reportaban percepciones positivas de aptitud física sobre todo en varones a diferencia de las mujeres (Curtin et al., 2018) en cuanto a la frecuencia de ejercicio o actividad física, consideraban que, de tres a más veces por semana, los estudiantes percibían su estado de salud más alto (Lin et al., 2022). Estos resultados concuerdan con otro estudio que encontró a los participantes quienes modificaron su autopercepción sobre su salud, en el cual asociaron el ejercicio físico con la percepción de salud y concluyeron como beneficiosa la actividad física para las personas que mantenían un estilo de vida activo (Casimiro-Andújar et al., 2023), siendo

estos resultados concordantes con Lin et al. (2022) encontraron que a mayor nivel de participación deportiva mayor percepción de salud de estudiantes universitarios. Estos hallazgos son consistentes con lo manifestado por la Organización Mundial de la Salud, en el cual señala en sus directrices que la actividad física mejora la percepción de la salud en general. El estudio de Cassaretto et al. (2020) indicaron que los ejercicios pueden ser útiles para reducir el riesgo de desórdenes de salud física y mental, además de promover la liberación de endorfinas, promoviendo cambios en el metabolismo de la serotonina, pero también asociada a la promoción de un sentido de eficacia, autoestima y mejoras cognitivas, por lo que estaba relacionada a mejores niveles de salud percibida.

En cuanto a los Hábitos alimenticios, estudios señalan que las percepciones de salud de estudiantes universitarios se encuentran entre buena y excelente, además consideran que la actividad física tiene una relación positiva con la percepción de salud, así como ante el mayor índice de consumo de “alimentos saludables” se relacionaba con una mayor adherencia a la dieta mediterránea, además de bienestar psicológico y percepción de salud (Vélez-Toral et al., 2021).

Durante la pandemia por COVID-19 se encontró que estudiantes de pregrado de enfermería y medicina presentaron un cambio de conducta alimentaria, calificándola como más saludable al percibir que durante la pandemia tuvieron que presentar comportamientos saludables como mejora de la función inmune y preventiva a infecciones virales (Duong et al., 2020).

Estos resultados concuerdan con una muestra en Lituania, donde identificaron que las mujeres consideraban dentro de su alimentación el consumo de frutas y verduras a diferencias de varones, mientras éstos consideraban actividad física por lo que percibían mejor salud mientras las mujeres se consideraban obesas y no presentaban mayor actividad física (Kriaucioniene et al., 2021).

En cuanto a la dimensión de Organización del sueño y Percepción de salud, concuerda cierto resultado con el estudio, cuyos hallazgos indican que la calidad de sueño es un factor importante que puede

afectar la salud física, así como una peor calidad de sueño se asoció con una peor percepción sobre su salud general (Rojo-Wissar et al., 2019). En nuestro contexto se ha encontrado que la calidad de sueño se vincula con la adaptación a la vida universitaria y con mayores niveles de bienestar (Cassaretto et al., 2020).

Mientras en la dimensión de Consumo de alcohol, los hallazgos de investigaciones como en Hong Kong muestran que los participantes perciben que el consumo de alcohol es perjudicial para su salud (Chow et al., 2021). En Australia, un estudio identificó que pocos estudiantes señalaban al consumo de alcohol como un factor importante para aumentar el riesgo de cáncer, mientras que la mayoría de ellos no era consciente de que el alcohol causará cáncer (Bowden et al., 2017). Pilav et al., 2015, trabajo con estudiantes de Bosnia y Herzegovina e identificó que la percepción de riesgo hacia el consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicotrópicas fue baja puesto que consideraban dichas prácticas como hábitos socialmente aceptados.

Según Cassaretto et al. (2020) la mayoría de los participantes reportaron una percepción positiva sobre su salud y los varones presentaban mayores niveles de salud percibida. Así como el estudio en adultos mayores presentaron percepción positiva sobre su salud, considerándola como excelente, muy buena y buena, sobre todo adultos mayores que no poseían enfermedad crónica y solo una enfermedad, En cuanto al género, los varones adultos mayores percibían mejor su salud a diferencia de las mujeres, pero las mujeres presentaban mayor expectativa de vida por lo que explican que las mujeres adultas mayores a pesar de presentar una situación de salud más delicada que los varones, presentaban menor riesgo de mortalidad (Peláez y Delia, 2015). Estos hallazgos concuerdan con Lin et al., (2022) en el cual estudiantes universitarios varones percibían su salud más alto que las estudiantes mujeres.

Existen datos que se presentaron durante la pandemia por Covid-19, como García-García et al. (2023) identificaron en su estudio durante y posterior a la pandemia por COVID-19, en el cual los varones reportaron una mejor percepción de salud que las mujeres antes y un año después del confinamiento, además encontraron que la salud era peor durante el

confinamiento domiciliario y antes de la pandemia. Por lo que su percepción sobre la salud después del confinamiento mejoró un año después, pero aún se mantuvieron debajo de los niveles previos al confinamiento, sobre todo en mujeres quienes a pesar de haber pasado un año, mantenían puntuaciones bajas en la percepción de su salud y mantenían ansiedad. Estos resultados concuerdan con Doak et al. (2023) en el cual los varones presentaban percepción de salud más alta que las estudiantes mujeres, además el estado de salud percibido podía predecir de forma negativa la depresión. Estos resultados coinciden con el estudio de Fernandes y Lemos (2022) quienes identificaron una fuerte tendencia de las mujeres por evaluar y percibir su salud como peor, lo cual comprobaron con otras investigaciones donde las mujeres percibían de forma negativa su estado de salud. De acuerdo a la literatura las mujeres perciben de forma negativa la salud, dicha explicación es que las mujeres presentan mayor sensibilidad a percibir cambios fisiológicos por lo que acuden de forma más recurrente a atenciones sanitarias y comprenden mejor su estado de salud en aspectos físicos, mentales y sociales. A contraposición a lo antes descrito, un estudio realizado por Cena et al. (2021), identificó que el ejercicio físico, la actividad académica y el sexo fueron factores que influyeron en una mejor autopercepción de salud de los estudiantes universitarios.

Algunas limitaciones al presente estudio, en primer lugar, fue el tipo de muestreo no probabilístico lo que impide generalizar los resultados a la realidad de otras universidades, por lo que se sugiere trabajar con un muestreo probabilístico para contrastar los hallazgos de este estudio. En cuanto a la variable percepción de salud, se tomó como referencia categorías según Becerra (2016) y Damian (2016) en el que se consideró un único ítem, recomendándose a estudios posteriores se pueda incluir instrumentos con un mayor número de indicadores. Así como la variable enfermedad, en el cual los estudiantes como autoinforme manifestaron presentar alguna enfermedad, sin disponer de un informe clínico de una institución de salud que valide la información brindada.

Es importante continuar estudiando esta temática en estudiantes universitarios, sobre todo en la etapa postpandemia por Covid-19, ya que muchas de las

investigaciones que se han estado realizando en estudiantes universitarios fueron o bien antes o bien durante la etapa de emergencia sanitaria y los resultados han mostrado que gran parte de estos estudiantes tuvieron que adaptarse a ciertas conductas de salud alterando sus percepciones en cuanto su salud física; así, se sugieren estudios longitudinales considerando variables de salud mental que estaría asociada, así como otros factores, con la finalidad de orientar mejor a las instituciones de educación superior en la toma de medidas necesarias por la salud y bienestar de los estudiantes. La utilidad de este estudio puede darse en campos de Psicología Clínica, Psicología de la Salud, Psiconeuroinmunoendocrinología entre otras.

El estudio permite afirmar que los estudiantes presentaron asociación directa entre la actividad física y deporte, la recreación y manejo del tiempo libre, los hábitos alimenticios y organización del sueño y el descanso; con una buena percepción de salud. Así mismo se identifica una diferencia significativa entre varones y mujeres en el cual los varones perciben un mejor estado de su salud. Es importante darle continuidad a este tipo de estudios, sea en caso de enfermedades transmisibles o no transmisibles en estudiantes universitarios ya que pueden cambiar su conducta de salud y calidad de vida de acuerdo a la gravedad y el riesgo que le puedan atribuir. Los hallazgos descritos quedan abiertos a discusiones futuras.

Conflicto de intereses. La autora del presente artículo declara no presentar conflicto de intereses.

Responsabilidad ética. La presente investigación se acogió al Código de Ética y Deontología sobre el ejercicio profesional del psicólogo en Perú, los participantes firmaron un consentimiento informado. La investigación fue autorizada por la Unidad de Postgrado de la Facultad de Psicología, UNMSM.

REFERENCIAS

- Bao, X., Chen, D., Shi, L., Xia, Y., Shi, Z., & Wang, D. (2022). The relationship between COVID-19-related prevention cognition and healthy lifestyle behaviors among university students: Mediated by e-health literacy and self-efficacy. *Journal of Affective Disorders, 309*, 236-241. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.044>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología, 34*(2), 239-260. <https://doi.org/10.18800/psico.201602.001>
- Bowden, J. A., Delfabbro, P., Room, R., Miller, C. L., & Wilson, C. (2017). Prevalence, perceptions and predictors of alcohol consumption and abstinence among South Australian school students: A cross-sectional analysis. *BMC Public Health, 17*(1), 549. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4475-5>
- Casimiro-Andújar, A. J., Artés-Rodríguez, E., Díez-Fernández, D. M., & Lirola, M.-J. (2023). Effects of a Physical Exercise Programme through Service-Learning Methodology on Physical Activity, Physical Fitness and Perception of Physical Fitness and Health in University Students from Spain: A Preliminary Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3377. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043377>
- Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: Importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología, 38*(2), 499-528. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- Cena, H., Porri, D., De Giuseppe, R., Kalmpourtzidou, A., Salvatore, F. P., El Ghoch, M., Itani, L., Kreidieh, D., Brytek-Matera, A., Pocol, C. B., Arteta Arteta, D. S., Utan, G., & Kolčić, I. (2021). How Healthy Are Health-Related Behaviors in University Students: *The HOLISTic Study. Nutrients, 13*(2), 675. <https://doi.org/10.3390/nu13020675>
- Chow, M. S., Poon, S. H. L., Lui, K. L., Chan, C. C. Y., & Lam, W. W. (2021). Alcohol Consumption and Depression Among University Students and Their Perception of Alcohol Use. *East Asian Archives of Psychiatry, 31*(4), 87-96. <https://doi.org/10.12809/eaap20108>
- Coolican, H. (2019). *Research Methods and Statistics in Psychology* (7th Ed.). Routledge.
- Curtin, K. D., Lee, E.-Y., Yun, L., & Spence, J. C. (2018). Context Matters: Examining Perceived Health and Fitness Outcomes of Physical Activity Participation Among South Korean Adults and Youth. *International Journal of Behavioral Medicine, 25*(5), 548-557. <https://doi.org/10.1007/s12529-018-9743-y>
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica el Perú]. Repositorio de PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7708>
- Doak, S., Kearney, J. M., McCormack, J. M., & Keaver, L. (2023). The relationship between diet and lifestyle behaviours in a sample of higher education students; a cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN, 54*, 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.01.036>
- Duong, T., Pham, K., Do, B., Kim, G., Dam, H., Le, V., Nguyen, T., Nguyen, H., Nguyen, T., Le, T., Do, H., & Yang, S. (2020). Digital Healthy Diet Literacy and Self-Perceived Eating Behavior Change during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Nursing and Medical Students: A Rapid Online Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197185>
- Fernandes, G. N. A., & Lemos, S. M. A. (2022). Quality of life and self-perceived health of adolescents in Middle School. *CoDAS, 34*(6), e20210046. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021046>
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5^a ed.). SAGE.
- García-García, J., Mañas, A., González-Gross, M., Espin, A., Ara, I., Ruiz, J. R., ..., Irazusta, J. (2023). Physical activity, sleep, and mental health during the COVID-19 pandemic: A one-year

- longitudinal study of Spanish university students. *Heliyon*, 9(9), e19338. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19338>
- Huerta, R. E., Santivañez, R., Ramírez, N., Delgado, E., Ramos, J., & Oré, B. (2019). Razones para vivir y conducta de salud en estudiantes universitarios con y sin violencia intrafamiliar, según procedencia (pública y privada) de la ciudad de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 21(2), 147. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i2.15818>
- Equipo JASP (2023). *JASP versión 0.17.2.1*. <https://jasp-stats.org/>
- Kriaucioniene, V., Raskiliene, A., Petrauskas, D., & Petkeviciene, J. (2021). Trends in Eating Habits and Body Weight Status, Perception Patterns and Management Practices among First-Year Students of Kaunas (Lithuania) Universities, 2000–2017. *Nutrients*, 13(5), 1599. <https://doi.org/10.3390/nu13051599>
- Lin, S., Hung, Y., & Yang, M. (2022). The Relationships among Sport Participation Level, Flow Experience, Perceived Health Status and Depression Level of College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 251. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010251>
- Ministerio de Salud. (2015). *Documento Técnico: Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables*. MINSA
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2018). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 112–120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4ta Ed.). Cengage Learning.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Monitoreo de los Avances en la relación con las enfermedades no transmisibles 2022*. OMS
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2084. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
- Pilav, A., Rudić, A., Branković, S., & Djido, V. (2015). Perception of health risks among adolescents due to consumption of cigarettes, alcohol and psychoactive substances in the Federation of Bosnia and Herzegovina. *Public Health*, 129(7), 963-969. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.05.004>
- Rojo-Wissar, D. M., Davidson, R. D., Beck, C. J., Kobayashi, U. S., VanBlargan, A. C., & Haynes, P. L. (2019). Sleep quality and perceived health in college undergraduates with adverse childhood experiences. *Sleep Health*, 5(2), 187-192. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.11.007>
- Salazar, I., Varela, M.T., Lema, L., Tamayo, J., & Duarte, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42217796007.pdf>
- Secretaría Nacional de la Juventud & Ministerio de Educación (2022). *Informa Nacional de Juventudes 2021: reactivación económica y brechas pendientes*. Secretaría Nacional de la Juventud & Ministerio de Educación. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2022/12/Informe-Nacional-de-Juventudes-2021-Reactivacion-economica-y-brechas-pendientes.pdf>
- Vélez-Toral, M., Morales-Domínguez, Z., Granado-Alcón, M. D. C., Díaz-Milanés, D., & Andrés-Villas, M. (2021). Mediterranean Diet, Psychological Adjustment and Health Perception in University Students: The Mediating Effect of Healthy and Unhealthy Food Groups. *Nutrients*, 13(11), 3769. <https://doi.org/10.3390/nu13113769>