

Artículos

El Cuidado de la Salud Física en Estudiantes de Educación Superior

Physical Health Care in Higher Education Students

Yunuen Socorro Rangel-Ledezma, Lucia Consepción Palma Gardea, Miguel Conchas Ramírez y Pamela Franco Díaz

Universidad Autónoma de Chihuahua

Resumen

La educación superior es una etapa donde convergen la competitividad, actividades académicas y expectativas sobre el futuro de la persona, lo cual puede generar malos hábitos que generan problemas de salud física y mental. Por lo tanto, la presente investigación proporciona información relacionada con el cuidado de la salud de los estudiantes de nivel superior, con el fin de contribuir a generar estrategias de prevención y atención. El estudio incluyó a 294 mujeres y 369 hombres con media de edad de 20.85 (± 2.44). Se utilizó la escala sobre el cuidado de la salud física (ECSF). El diseño corresponde a un estudio descriptivo, no experimental transversal y MANOVA. Se realizaron cálculos de medias y desviaciones estándar para cada una de las variables de respuesta como elemento básico. Dentro de los resultados más relevantes, se encontraron diferencias significativas en función al género en los tres factores estudiados: hábitos saludables, hábitos no saludables y estrés.

Palabras clave: autocuidado, educación superior, estudiantes, hábitos saludables, salud física

Autores

Yunuen Socorro Rangel-Ledezma. Universidad Autónoma de Chihuahua.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6419-1342>

Lucia Consepción Palma Gardea. Universidad Autónoma de Chihuahua.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-4404>

Miguel Conchas Ramírez. Universidad Autónoma de Chihuahua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3005-5830>

Pamela Franco Díaz. Universidad Autónoma de Chihuahua.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7148-8715>

Autor para correspondencia: Pamela Franco Díaz email: pfranco@uach.mx

Abstract

Higher education is a stage where competitiveness, academic pursuits, and expectations about one's future converge, which can lead to unhealthy habits that generate physical and mental health problems. Therefore, this research provides information related to the health care of higher education students, with the goal of contributing to the development of prevention and care strategies. The study included 294 women and 369 men with a mean age of 20.85 (± 2.44). The Physical Health Care Scale (ECSF, in Spanish) was used. The design corresponds to a descriptive, non-experimental cross-sectional study and MANOVA. Means and standard deviations were calculated for each of the response variables as a basic element. Among the most relevant results, significant differences were found based on gender in the three factors studied: healthy habits, unhealthy habits, and stress.

Key words: self-care, higher education, healthy habits, students, physical

DOI <https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.753>

Recibido 21 – Agosto – 2024

Aceptado 13 – Febrero – 2025

Publicado 01 – Julio – 2025



Introducción

Durante la etapa de la preparatoria y formación profesional se viven momentos cruciales y decisivos para adquirir o mantener hábitos saludables, especialmente, en lo que respecta a la actividad física y alimentación. Particularmente, el ingreso a la universidad representa un hito significativo y decisivo en la vida de cualquier individuo, ya que conlleva diversos cambios que impactan al estudiante de múltiples maneras (Espinosa-Méndez et al., 2023), muchas veces llevando a la adquisición de malos hábitos debido a los horarios y exigencias académicas.

Estos hábitos incluyen una alimentación inadecuada, inactividad física, patrones de sueño irregulares y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y tabaco. En el contexto universitario convergen factores como trabajar y estudiar al mismo tiempo, sobrecarga académica, participaciones en clase, entre otras obligaciones escolares (Alarcón, 2019; Hernández et al., 2020).

Además, estudios recientes sobre la salud física en universitarios han encontrado que es afectada por factores como la inactividad y confinamiento debido a la pandemia y el acceso rápido a comida chatarra con alto contenido en grasas y azúcares, además de la falta de motivación para el ejercicio físico (Cecilia et al., 2018; Hernández et al., 2020; Reyes et al., 2023; Solera y Gamero, 2019; Vargas et al., 2023; Zurita-Ortega et al., 2018).

Otros comportamientos de riesgo pueden derivar en adicciones, enfermedades cardiovasculares y metabólicas, y provocar lesiones o, incluso, la muerte (Alarcón, 2019; Hernández et al., 2020; Liévanos-Ruiz et al., 2024; Suescún-Carrero et al., 2017). Realizar una actividad extracurricular como complemento en la educación de nivel superior aumenta el compromiso y la ocupación del tiempo, lo cual puede fomentar hábitos inadecuados. Sin embargo, según Arias et al. (2022), estas actividades no suelen influir en el estilo de vida. Valero (2021), por su parte, menciona que estas actividades son un espacio para aplicar o demostrar sus talentos, socializar y distraerse.



De este modo, la atención a la salud de los estudiantes de educación superior se vuelve un tema de suma importancia. La sobrecarga de actividades académicas, la competitividad y las altas expectativas sobre su futuro están vinculadas a síntomas de ansiedad y estrés, por lo cual su salud mental se ve afectada y puede llegar a generar depresión y afectar severamente las interacciones sociales y académicas (Olivares y Díaz-Herrera, 2025).

A su vez, todo ello puede desencadenar problemas de salud física y afectar de manera negativa el rendimiento académico e interacciones sociales (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021; Londoño et al., 2024; Maza et al., 2022). Por lo tanto, el autocuidado, relacionado con la alimentación, consumo de sustancias, actividad física son parte de los factores a cuidar, así como la adherencia a diferentes estilos de vida inciden en el proceso salud-enfermedad (Canova-Barrios et al., 2018). Los hábitos relacionados con la salud ejercen gran influencia en la calidad de vida y confort emocional, por lo que esto ayuda a poder preservarla, es decir, a tener salud, entendido como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022, par. 1).

El cuidado de la salud implica acciones que buscan generar y mantener un estado de bienestar; no obstante, para los estudiantes, suele ser desafiante mantener hábitos saludables. Por ende, es fundamental fomentar y facilitar la adopción de comportamientos saludables durante esta etapa (Esparza et al., 2023; Zurita-Ortega et al., 2018). Asimismo, después de haber vivido una pandemia y confinamiento por casi dos años, estudios revelan que aspectos relacionados con la salud mental se vieron severamente afectados (Alarcón, 2019; Huarcaya-Victoria, 2020; Leonti et al., 2024). Esto refuerza la importancia de estudiar el cuidado de la salud en la educación superior.

En concordancia con todo lo anterior, el enfoque de curso de vida establece que es esencial explicar los patrones de salud y enfermedad para entender la salud en el contexto actual; y priorizar aquellos que



están rezagados para mejorar la calidad de vida (Cenobio-Narcizo et al., 2019). Por lo tanto, considerando lo previamente expuesto, esta investigación tiene por objetivo proporcionar información sobre los hábitos para el cuidado de la salud de los estudiantes de educación superior, identificando tres escenarios: el actual, el deseado y el ideal. Se busca proporcionar datos que puedan ser utilizados en la creación de estrategias para contrarrestar la desatención a la salud, combatir la conducta poco saludable y permitir la adquisición de hábitos adecuados para su vida.

Metodología

Participantes

El estudio incluyó a 294 mujeres y 369 hombres con una media de edad de 20.85 y una desviación estándar de 2.44, todos estudiantes de educación superior dentro del sistema del Tecnológico Nacional de México (TecNM) de diferentes ubicaciones a lo largo del país. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo por conveniencia, con los participantes del Nacional de Escoltas y Banda de Guerra, evento que tuvo lugar en la ciudad de Chihuahua.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: (1) no presentar ninguna discapacidad que impidiera completar el cuestionario, (2) ser participante del Nacional de Escoltas y Banda de Guerra y (3) contar con el consentimiento informado de los participantes. El único criterio de exclusión fue la no respuesta a todos los ítems del cuestionario.

Instrumentos y estímulos ambientales

El estudio se realizó utilizando la escala sobre el cuidado de la salud física (ECSF), desarrollada por Blanco en 2010 y validada en población mexicana por Guedea et al. (2017). Este cuestionario tipo Likert consta de nueve ítems agrupados en tres factores: hábitos saludables, hábitos no saludables y estrés. Utiliza una escala de 0 a 10, permitiendo a los encuestados indicar la frecuencia con la que realizan o manifiestan ciertas conductas. Se consideran tres escenarios distintos: actual, ideal y de cambio (Figura 1).



Figura 1

Factores de la escala sobre el cuidado de la salud física

The image shows a Google Forms interface with three Likert scale questions. Each question has a title, a sub-question, and a horizontal scale from 0 to 10. The scale is labeled 'Nunca' (Never) at 0 and 'Frecuentemente' (Frequently) at 10. The questions are:

- 1a. Actualmente con que frecuencia: ***
Consumo tabaco
- 1b. Con que frecuencia desearía: ***
Consumir tabaco
- 1c. Si me esfuerzo en cambiar con que frecuencia: ***
Consumiría tabaco

Nota: Vista de la creación del cuestionario en Google forms.

A partir de las respuestas a estos tres escenarios, se derivan cinco índices. (1) Cuidado de la salud actual, se obtiene a partir de las respuestas al escenario actual; (2) cuidado de la salud deseada, se deriva de las respuestas al escenario ideal; (3) cuidado de la salud alcanzable en el futuro, se calcula a partir de las respuestas al escenario de cambio; (4) grado de insatisfacción con el cuidado de la salud actual, se determina a través de las diferencias entre los índices de cuidado de la salud deseada y actual (ideal, menos actual); y (5) posibilidad de mejoría con el cuidado de la salud actual, índice que se obtiene a partir de las diferencias entre los índices de cuidado de la salud alcanzable en el futuro y actual (de cambio menos actual).

Diversos estudios han evaluado la validez y confiabilidad de este instrumento en diferentes poblaciones de nivel superior, analizando especialmente la interacción entre los ítems. Por ejemplo, Ornelas et al. (2011) reportaron saturaciones factoriales estandarizadas, así como coeficientes de correlación y congruencia superiores a .90, lo que evidencia una adecuada estructura interna. Llegaron a la conclusión de



reducir el instrumento a seis ítems, al excluir los relacionados con el consumo de tabaco y alcohol; a su vez, se identificaron tres factores: alimentación, salud física e hidratación.

En un estudio más reciente de Ortiz et al. (2025), el análisis de los coeficientes omega y alfa, mostró valores superiores a .61 para los factores de salud física y alimentación, y de .57 para hidratación. Cabe destacar que estos valores fueron consistentemente más bajos en mujeres que en hombres, posiblemente debido al reducido número de ítems (seis) empleados en la medición. Considerando estas evidencias y siguiendo las recomendaciones de este estudio, se decidió utilizar este instrumento por su idoneidad para evaluar la autoeficacia en el cuidado de la salud física en estudiantes de nivel superior.

Procedimiento

Se obtuvieron los permisos necesarios de las autoridades educativas correspondientes a nivel nacional del TecNM. Tras recibir la autorización, se extendió una invitación a los responsables de los diversos grupos de escolta y bandas de guerras que asistieron al Nacional en el estado de Chihuahua, se les proporcionó una explicación detallada sobre el método de aplicación y la forma de compartir el cuestionario con sus estudiantes. Se enfatizó la importancia de la investigación y se proporcionaron instrucciones claras para acceder y responder al instrumento. Se insistió a los estudiantes a responder de la forma más sincera posible, asegurándose la confidencialidad de sus datos recopilados.

Posteriormente, se les proporcionó a los estudiantes el enlace para responder la versión en español de la ECSF (Blanco, 2010). Los participantes podían utilizar el celular, una tableta o computadora en una sesión de aproximadamente 20 minutos.

La carta de consentimiento informado, así como las instrucciones para responder estaban disponibles en las primeras pantallas, antes del primer ítem del cuestionario. Al finalizar la sesión, se agradeció a las participantes por su colaboración. Una vez aplicado el instrumento, se recopilaron los resultados utilizando Excel para la verificación y unificación de resultados.



Análisis de datos

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos, incluyendo cálculos de medias y desviaciones estándar para cada una de las variables de respuesta. Una vez confirmado que los datos cumplían con los supuestos de los análisis estadísticos paramétricos, se realizó un análisis multivariante de varianza (MANOVA), seguido de análisis de varianza univariado (ANOVA). Estos se emplearon para examinar las diferencias entre los géneros en relación con la frecuencia de realización o manifestación de conductas asociadas al cuidado de la salud en cada uno de los tres factores (hábitos saludables, hábitos no saludables y estrés). El tamaño de los efectos se estimó mediante la eta cuadrada (η^2). Para los análisis post hoc, se empleó la prueba de Bonferroni. Todos los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 21.0 para Windows. Se estableció un nivel de significación estadística en $p < .05$.

Resultados

La Tabla 1 muestra las medias y las desviaciones estándar correspondientes al cuidado de la salud física en el factor hábitos saludables, junto con los resultados derivados del MANOVA y los ANOVA subsiguientes. El MANOVA reveló diferencias significativas a nivel global en las puntuaciones de hábitos saludables en función al género (lambda de Wilks = 0.989; $p < 0.05$; $\eta^2 = 0.011$). Los ANOVA posteriores indicaron que las mujeres expresan un mayor grado de insatisfacción con el cuidado de su salud ($F = 6.285$, $p < 0.05$) en comparación con los hombres. No se observaron diferencias significativas en los otros cuatro índices estudiados.



Tabla 1*Análisis de varianza del factor hábitos saludables según el género*

	Género		F	η^2
	Mujeres N = 294	Hombres N = 369		
Cuidado de la salud actual	5.27 (2.30)	5.33 (2.35)	0.111	0.001
Cuidado de la salud deseada	7.44 (2.46)	7.08 (2.54)	3.486	0.005
Cuidado de la salud alcanzable en el futuro	7.43 (2.37)	7.25 (2.54)	0.875	0.001
Grado de insatisfacción con el cuidado de la salud	2.18 (2.19)	1.75 (2.16)	6.285*	0.009
Posibilidad de mejoría con el cuidado de la salud	2.16 (2.06)	1.92 (2.25)	2.027	0.003

Nota. * = $p < 0.05$ ** = $p < 0.01$. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media.

La Tabla 2 muestra las medias y las desviaciones estándar del cuidado de la salud física en el factor de hábitos no saludables, junto con los resultados de MANOVA y los ANOVA subsiguientes. Los resultados de MANOVA indicaron diferencias significativas a nivel global en las puntuaciones de hábitos saludables en función del género (λ de Wilks = 0.979; $p < 0.05$; $\eta^2 = 0.021$). Los ANOVA subsiguientes revelaron que los hombres, en el factor de hábitos no saludables, informaron un mayor grado de insatisfacción con el cuidado de su salud actual ($F = 12.512$, $p < 0.01$), con el cuidado de la salud deseado ($F = 7.192$, $p < 0.01$) y con el cuidado de la salud que consideran alcanzable en el futuro ($F = 8.216$, $p < 0.05$). Aun así, no se encontraron diferencias en los dos últimos índices estudiados.



Tabla 2*Análisis de varianza del factor hábitos no saludables según el género*

	Género		F	η^2
	Mujeres N = 294	Hombres N = 369		
Cuidado de la salud actual	1.67 (1.78)	2.23 (2.23)	12.512 **	0.019
Cuidado de la salud deseada	1.20 (1.52)	1.55 (1.82)	7.192**	0.011
Cuidado de la salud alcanzable en el futuro	1.04 (1.71)	1.48 (2.16)	8.216*	0.012
Grado de insatisfacción con el cuidado de la salud actual	-0.47 (1.39)	-0.68 (1.58)	3.198	0.005
Posibilidad de mejoría con el cuidado de la salud actual	-0.63 (1.78)	-0.75 (2.09)	0.640	0.001

Nota. * = $p < 0.05$ ** = $p < 0.01$. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media.

La Tabla 3 presenta los análisis descriptivos básicos con relación al cuidado de la salud física en el factor estrés, así como los resultados del MANOVA y de los ANOVA. Los resultados del MANOVA indicaron diferencias significativas globales en las puntuaciones de estrés de acuerdo con la variable género (lambda de Wilks = 0.952; $p = 0.001$; $\eta^2 = 0.048$). Los ANOVA posteriores revelaron que las mujeres, en el factor de estrés, reportan un grado mayor en el cuidado de la salud actual ($F = 25.535$, $p < 0.001$). Aunque negativo, también mayor en mujeres el grado de insatisfacción con el cuidado de la salud actual ($F = 28.682$, $p < 0.001$), y la posibilidad de mejoría con el cuidado de la salud actual ($F = 17.042$ $p < 0.001$).



Tabla 3*Análisis de varianza para el factor estrés de acuerdo con la variable género*

	Género		F	η^2
	Mujeres N= 294	Hombres N= 369		
Cuidado de la salud actual	5.89 (2.23)	5.00 (2.25)	25.535**	0.037
Cuidado de la salud deseada	2.47 (2.01)	2.68 (2.10)	1.767	0.003
Cuidado de la salud alcanzable en el futuro	3.20 (2.24)	3.13 (2.31)	0.167	0.000
Grado de insatisfacción con el cuidado de la salud actual	-3.42 (2.76)	-2.32 (2.52)	28.682**	0.042
Posibilidad de mejoría con el cuidado de la salud actual	-2.68 (2.63)	-1.87 (2.43)	17.042**	0.025

Nota. * = $p < 0.05$ ** = $p < 0.01$. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media.

Discusión

En relación con los hábitos saludables, las mujeres expresan un mayor grado de insatisfacción con el cuidado de su salud, influenciadas por el contexto social y las actividades realizadas, tal como lo mencionan Canova-Barrios et al. (2018) y Díaz et al. (2019). Al respecto de los hábitos no saludables, los hombres despuntaron en la insatisfacción con el cuidado que realizan a su salud, así como en su visión de salud en un futuro. Lo anterior es apoyado por Cecilia et al. (2018), quienes demuestran como a nivel universitario los estudiantes suelen cambiar los hábitos saludables por el consumo de tabaco, alcohol, dietas no saludables y vida sedentaria. Por otra parte, el autoconcepto físico se ve afectado de forma indirecta por los hábitos de salud, ya que los hombres manifiestan un mejor autoconcepto (Guedea et al., 2017), pero ello no significa que no estén conscientes de sus hábitos.



En cuanto al factor estrés, las mujeres reportan mayor cuidado, no obstante, la insatisfacción y posibilidad de mejoría se presentaron en niveles más bajos en comparación con los hombres, a pesar de que las mujeres suelen comunicar mayor insatisfacción con la imagen corporal debido al contexto social que les rodea, como lo afirman Zaragoza et al. (2011), esto puede generar afectación en las interacciones sociales y académicas (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021; Londoño et al., 2024; Maza et al., 2022; Olivares y Díaz-Herrera, 2025).

Conclusiones

Existe una preocupación por los hábitos saludables en diferente medida y aspectos según el género, ya que los hombres muestran mayor insatisfacción por el cuidado a la salud, mientras que las mujeres manifiestan mayor preocupación por la imagen corporal y las actividades que realizan. A pesar de esto, se presenta una conciencia, por parte de ambos géneros, en la falta de hábitos adecuados relacionados con su salud. Desafortunadamente, no todos tienen los medios para contrarrestarlo; para algunos es más fácil que para otros. Este resultado subraya la necesidad de crear estrategias de prevención y de cuidado a la salud en las universidades.

Con respecto a las limitaciones de esta investigación, podemos mencionar que el alcance de los resultados es limitado, ya que se incluyó en el estudio solo una parte de estudiantes del TecNM a nivel nacional, a quienes realizan la actividad extracurricular de banda de guerra y escolta. Para investigaciones futuras, se recomienda seguir identificando la efectividad de estas relaciones presentes en muestras más amplias y en otra población de universitarios.

Se recomiendan dar seguimiento con estudios similares, para ver si la tendencia en otros estudiantes universitarios es similar. A su vez, los presentes resultados pueden ser de apoyo ya que contribuyen a identificar los deseos de los estudiantes de nivel universitario para la realización de programas que generen un impacto para desarrollar y asentar hábitos de salud adecuados para su vida adulta.



Contribución de los autores

Yunuen Socorro Rangel-Ledezma: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, metodología (equitativamente). **Lucia Concepción Palma Gardea:** Supervisión, redacción- borrador original-, redacción-revisión y edición- (equitativamente). **Miguel Conchas Ramírez:** Investigación, administración del Proyecto, supervisión, visualización (equitativamente). **Pamela Franco Díaz:** Conceptualización, redacción borrador original, redacción revisión y edición, análisis formal (equitativamente).

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Financiamiento

No se contó con financiamiento para esta investigación.

Agradecimientos

Se agradece a las autoridades del Tecnológico Nacional de México por las facilidades y disposición en la colaboración y apertura para su realización, así como a estudiantes del TecNM que accedieron a participar en esta investigación.

Referencias

- Alarcón, R. D. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 7(3), 192–193. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338062332001>
- Arias, R., Reyna, M. L., Díaz, C. E., Alvarado, R., Arroyo, P. P. y Macías, M. K. (2022). Actividades extracurriculares y su relación con el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *Lux Médica*, 17(49). <https://doi.org/10.33064/49lm20223267>
- Blanco, H. (2010). *Autoeficacia percibida en conductas académicas y cuidado de la salud en alumnos de primer ingreso a la Universidad Autónoma de Chihuahua. Un estudio comparado respecto a los alumnos universitarios de educación física* [Tesis doctoral]. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/5583/18810937.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Canova-Barrios, Quintana-Honores, M., y Álvarez-Miño, L. (2018). Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática. *Revista Científica de UCES*, 23(2), 98–126.



<https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>

Cecilia, M. J., Atucha, N. M., y García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia. *Educación Médica*, 19(3), 294–305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>

Cenobio-Narcizo, F. J., Guadarrama-Orozco, J. H., Medrano-Loera, G., Mendoza-de la vega, K. y González-Morales, D. (2019). Una introducción al enfoque del curso de vida y su uso en la investigación pediátrica: principales conceptos y principios metodológicos. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 76(5), 203–209. <https://doi.org/10.24875/bmhim.19000007>

Díaz, M. C., Bilbao, G. M., Unikel, C., Muñoz, A., Escalante, E. I. y Parra, A. (2019). Relación entre estatus nutricional, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de nutrición. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 53–65. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.490>

Durán-Galdo, R. y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

Esparza, E. M., Campillo, M., Stincer, D., Sánchez Xicotencatl, C. O., Téllez, A. L. y Aveleyra, E. (2023). Experiencias de jóvenes mexicanos frente a la pandemia y confinamiento por COVID-19. *Psicumex*, 13(1), 1–27. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.526>

Espinosa-Méndez, C. M., Reyes Espejel, I., Salazar, C. M., San Martín Rodríguez, S. L. y Flores Chico, B. (2023). Relación entre obesidad central y hábitos de salud reportados en universitarios. *Retos*, 48, 54–59. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95914>

Guedea, J. C., Solano, N., Blanco, J. R., Ceballos, O. y Zueck, M. D. C. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 51–59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045008>

Hernández, D., Martínez, M. de L., Téllez, N. I., Ruvalcaba, J. C., Beltrán, M. G., López, L. y Reynoso, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la licenciatura en farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295–306. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256>

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>



- Leonti, R. M., Muntele-Hendres, D. y Turliuc, M. N. (2024). El impacto de la pandemia COVID-19 en el estrés percibido por jóvenes rumanos: los afectos negativos y las estrategias evasivas como mediadores. *Anales de Psicología*, 40(1), 20–30. <https://doi.org/10.6018/analesps.534641>
- Liévanos-Ruiz, F. J., González, F., Hermosillo de la Torre, A. E. y Sanchez-Loyo, L. M. (2024). Modelo de factores proximales para la ideación suicida de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v14i1.662>
- Londoño, J., Vernaza-Pinzón, P., Dueñas-Cuellar, R., Niño-Castaño, V. y Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 56, e24010. <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
- Maza, F. J., Caneda-Bermejo, M. C. y Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Olivares, K. y Díaz-Herrera, C. (2025). Midiendo salud mental en estudiantes universitarios de Chile: construcción y validación de un cuestionario. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1308>
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Constitución*. WHO. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Ornelas, M., Blanco, H., Rodríguez, J. M., y Flores, F. J. (2011). Análisis Psicométrico de la Escala Autoeficacia en Conductas de Cuidado de la Salud Física en Universitarios de Primer Ingreso. *Formación universitaria*, 4(6), 21-34. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062011000600004>
- Ortiz, C. J., Díaz, A. C., Blanco, L. H., Muñoz, M. D., y Barrón-Luján, J. C. (2025). Invarianza factorial de una escala autoeficacia en el cuidado de la salud física en universitarios de la salud. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 4(10), 59-72. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v4i10.1797>
- Reyes, M., García, O. F., Pérez-Gramaje, A. F., Serra, E., Meléndez, J. C., Alcaide, M., & García, F. (2023). Which is the Optimum Parenting for Adolescents with Low vs. High Self-Efficacy? Self-Concept, Psychological Maladjustment and Academic Performance of Adolescents in the Spanish Context. *Anales de Psicología*, 39(3), 446–457. <https://doi.org/10.6018/analesps.517741>
- Suescún-Carrero, S. H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F. H., Araque-Sepúlveda, I. D., Fagua-Pacavita, L. H., Bernal-Orduz, F. y Corredor-Gamba, S. P. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231.



<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>

- Solera, A. y Gamero, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271–282. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Vargas, R., Faúndez, C., Flández, J., Luna, P. y Quilodrán, L. (2023). Relación entre la salud física y salud mental psicológica en estudiantes de Educación Física pertenecientes a distintas universidades de Chile. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 24(1), 1–20. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.9>
- Valero, V. N. (2021). Actitud de los estudiantes universitarios ante las actividades extracurriculares. *PURIQ, inPress*, 3(1), 125-141. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.123>
- Zaragoza, J., Saucedo-Molina, T. de J. y Fernández, T. L. (2011). Asociación de impacto entre factores socioculturales, insatisfacción corporal, e índice de masa corporal en estudiantes universitarios de Hidalgo, México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 61(1), 20–27. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222011000100003&lng=es&tlng=es
- Zurita-Ortega, F., Salvador-Pérez, F., Knox, E., Gámiz-Sánchez, V. M., Chacón-Cuberos, R., Rodríguez-Fernández, S. y Muros, J. J. (2018). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares: Análisis mediante ecuaciones estructurales. *Anales de Psicología*, 34(2), 385–390. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.299781>

Cómo citar este artículo: Rangel-Ledezma, Y. S., Palma Gardea, L. C., Conchas Ramírez, M., & Franco Díaz, P. (2025). El Cuidado de la Salud Física en Estudiantes de Educación Superior. *Psicumex*, 15(1), 1–16, e753. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.753>

