



UNA VISIÓN PANORÁMICA DEL ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: UNA REVISIÓN ACTUALIZADA

A PANORAMIC VIEW OF ANXIETY AND LIFESTYLE IN MEDICAL STUDENTS:
AN UPDATED REVIEW

Anthony Diosdao Colque-Durand ^{1a}

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida abarcan las decisiones que una persona toma y, al mismo tiempo, tienen un impacto en su calidad de vida. En especial, para aquellos que estudian carreras relacionadas a ciencias de la salud, puede ser un período especialmente exigente y desafiante. Frecuentemente, se encuentran con situaciones estresantes que afectan considerablemente su bienestar y elecciones de estilo de vida. **Objetivo:** Determinar si existe asociación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina. **Métodos:** La revisión fue efectuada mediante búsqueda bibliográfica basado en evidencia publicados desde 2013 a 2023, en los sitios de búsqueda Scopus, PubMed, Scielo, BVS, ScienceDirect y Google Scholar. **Resultados:** De los 33 artículos revisados, se descartaron nueve por no tener relación con nuestras variables de investigación en el área de ciencias de la salud o por no presentar una población universitaria, y dos fueron retirados por ser publicados antes de 2013; han quedado solo 30 artículos para esta revisión bibliográfica. De los 30 artículos seleccionados, 14 contaban con resultados de investigación y 16 fueron considerados para aspectos teórico-conceptuales que se relacionan con el propósito del estudio. **Conclusión:** Los estudiantes universitarios con estilos de vida saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico, además, se ha observado que la salud mental desempeña un papel importante. Sin embargo, la falta de consenso en los hallazgos sugiere la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor esta compleja relación.

Palabras clave: Estudiantes; Estilos de vida; Rendimiento académico. (Fuente: DeCS- BIREME)

ABSTRACT

Introduction: Lifestyles encompass the decisions a person makes, simultaneously impacting their quality of life. Especially for those pursuing health-related careers, it can be a particularly demanding and challenging period. They frequently encounter stressful situations that significantly affect their well-being and lifestyle choices. **Objective:** To determine if there is an association between lifestyle and academic performance in medical students. **Methods:** The review was conducted through evidence-based literature search for articles published from 2013 to 2023, using search platforms such as Scopus, PubMed, Scielo, BVS, ScienceDirect, and Google Scholar. **Results:** Out of the 33 articles reviewed, 9 were excluded for not being related to our research variables in the field of health sciences or for not involving a university population. Additionally, 2 articles were removed as they were published before 2013, leaving only 30 articles for this literature review. Among the 30 selected articles, 14 presented research results, while 16 were considered for theoretical and conceptual aspects related to the study's purpose. **Conclusion:** University students with healthy lifestyles tend to have better academic performance, and it has been observed that mental health plays a significant role. However, the lack of consensus in the findings suggests the need for further research to better understand this complex relationship.

Keywords: Students; Life style, Academic performance. (Source: MESH-NLM)

¹ Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú

^a Estudiante de medicina humana

Citar como: Colque-Durand AD. Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada. Rev Fac Med Hum. 2023;23(4):117-128. [doi.10.25176/RFMH.v23i4.6030](https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.6030)

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe





INTRODUCCIÓN

La vida, en su esencia más vibrante, es un lienzo en blanco que cada individuo tiene la oportunidad de pintar con los colores de su elección. Los estilos de vida, en este contexto, son las pinceladas con las que damos forma a nuestra obra maestra personal. Son las elecciones que hacemos a diario, los hábitos que cultivamos y las sendas que decidimos recorrer en nuestra búsqueda de una vida plena y satisfactoria. Los estilos de vida comprenden las pautas y hábitos diarios que definen el comportamiento de una persona. Estos patrones son influenciados por diversos factores, como la nutrición, las relaciones interpersonales, el cuidado de la salud y la actividad física, entre otros⁽¹⁾. Además, de ser un reflejo de nuestra forma de vivir, orientando nuestros hábitos y modelando nuestras conductas.

Los estilos de vida no solo configuran nuestra identidad, sino que también influyen en nuestra salud y en la calidad de nuestras relaciones sociales, determinando, si nos integramos o nos excluimos de dichos vínculos⁽²⁾. Es importante resaltar que la diversidad de factores que intervienen en el proceso de toma de decisiones que afectan la calidad de vida y la salud de un individuo.

Aunado a esto, un estilo de vida saludable se define como un estilo de vida que disminuye la probabilidad de enfrentar enfermedades graves o un fallecimiento prematuro⁽³⁾ o, también, como conjuntos de comportamientos multidimensionales sostenidos en el tiempo debido a factores tanto internos como externos⁽⁴⁾ que esté vinculado tanto con la salud física como la salud mental, aunque en menor medida con la salud mental; ello difiere de otros estudios que sugieren que un estilo de vida saludable se asocia más con factores psicológicos, como el bienestar psicológico y la autorregulación de hábitos alimentarios, considerándolos como elementos centrales en esta relación⁽⁵⁾.

Los estilos de vida saludables son fundamentales para el desarrollo humano, ya que promueven un crecimiento positivo en el ámbito personal y mejoran la calidad de vida de las personas⁽⁶⁾. La ausencia de estilos de vida adecuados sin duda incrementa significativamente el riesgo de morbilidad y mortalidad⁽⁶⁾. Por ello, es fundamental que los estudiantes establezcan y mantengan hábitos saludables, ya que estos patrones de vida influirán en su bienestar a medida que avancen hacia la vida adulta. Este aspecto

adquiere una relevancia particular en el caso de aquellos estudiantes que aspiren a carreras en el campo de la salud⁽⁷⁾.

Es cierto que la etapa universitaria, en especial para aquellos que estudian carreras relacionadas con las ciencias de la salud, puede ser un período especialmente exigente y desafiante. En esta fase, los estudiantes a menudo se encuentran con situaciones estresantes que pueden afectar considerablemente su bienestar y elecciones de estilo de vida⁽⁸⁾. Estas situaciones estresantes, pueden llevar a la adquisición de factores de riesgo en el estilo de vida, con consecuencias para la salud a corto, mediano y largo plazo⁽⁹⁾. Por ende, un rendimiento universitario óptimo depende en gran medida de los estilos de vida que adopta el individuo, especialmente en lo que respecta a una buena alimentación, buena salud física y una salud mental sólida⁽¹⁰⁾.

Permítame enfatizar un punto crucial: la necesidad e importancia de dirigir el enfoque hacia los estudiantes de medicina, quienes también se ven afectados por estilos de vida poco saludables. Los estudios brindan una visión realista de la situación de los estudiantes en carreras de ciencias de la salud, que, a pesar de su adquisición de conocimientos en salud, sus estilos de vida no se alinean con la percepción y gestión de riesgos, lo que tendrá consecuencias en su bienestar⁽¹¹⁾. Como bien se menciona en la investigación de Cedillo Ramírez, en 2016⁽¹²⁾. Es evidente que la mayoría de los estudiantes universitarios en el campo de ciencias de la salud no están aplicando los conocimientos adquiridos en sus propios estilos de vida, que incluyen aspectos como la alimentación, la actividad física y otras prácticas relacionadas con la salud⁽¹²⁾. Además, las investigaciones sugieren que los estudiantes universitarios a menudo no toman las mejores decisiones cuando se trata de su salud. La transición de un ambiente hogareño a la independencia a menudo relega la salud a un segundo plano en sus prioridades⁽¹³⁾. Algunos estudios sugieren que, durante su etapa universitaria, los estudiantes tienden a abandonar hábitos saludables y adoptar comportamientos perjudiciales⁽¹⁴⁾.

Según la investigación de Khalid A. Bin Abdulrahman, en 2021⁽¹⁵⁾, se observa una marcada disparidad entre los estudiantes de facultades de medicina en Arabia





Saudita, especialmente en relación con el género. Esta diferencia se puede atribuir a la influencia de la cultura y la religión, dado que el Islam es la religión oficial del país. Los resultados del estudio ponen de manifiesto que la gran mayoría de los estudiantes de medicina en Arabia Saudita siguen estilos de vida saludables hasta cierto grado. Se observaron diferencias significativas en estos comportamientos relacionados con la salud en función del género, en lo que respecta a la actividad física y los hábitos alimenticios. Además, los hallazgos revelaron una correlación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes⁽¹⁵⁾.

De acuerdo con la investigación titulada "Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios"⁽¹⁶⁾, se pudo concluir que efectivamente existe una correlación entre los estilos de vida y el rendimiento académico. Se observó que mantener un estilo de vida saludable tiene un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para desempeñarse en el salón de clase, ya que factores como la nutrición y la actividad física desempeñan un papel trascendental en el desarrollo cognitivo de los estudiantes⁽¹⁶⁾.

En Perú, la investigación realizada por Villavicencio et al., en 2020⁽⁶⁾, reveló que, de un grupo de 252 estudiantes de enfermería que abarcan desde el primer hasta el quinto año de estudio, en una universidad de Huánuco, se observó que el 95% de ellos mantienen estilos de vida saludables. Además, se encontró evidencia estadística que respalda la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería⁽⁶⁾. Es por todo ello que el objetivo de la presente investigación es realizar una revisión sistemática sobre los estilos de vida y la relación que guarda frente al rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de medicina humana.

MÉTODOS

La revisión fue efectuada mediante búsqueda bibliográfica electrónica basado en evidencia con artículos en inglés y español publicados desde 2013 a 2023, en los sitios de búsqueda Scopus, PubMed, Scielo, BVS, ScienceDirect y Google Scholar. Se utilizó la pregunta clínica: ¿Existe asociación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina? Pregunta PEO: Población: Estudiantes de

medicina, Exposición: Estilo de vida, Resultado: Rendimiento académico. Las palabras clave fueron: "Students"[mh] en combinación con "Life Style"[mh] y "Academic Performance"[mh] (utilizados en Scopus y PubMed); "Estudiantes", "Estilos de vida" y "Rendimiento académico", utilizados en Scielo y Google Scholar. El presente trabajo se encuentra en las "Las Líneas de Investigación de la Universidad Ricardo Palma 2021-2025". Para esta revisión, se seleccionaron los artículos publicados con resultados de investigación considerando un período de al menos siete años, y aquellos con aspectos teórico-conceptuales se extendieron al menos a 10 años. Se analizaron los resultados y se incorporaron los antecedentes en una base de datos para evidenciar similitudes y diferencias que ayuden en la organización del presente artículo.

- Criterios de inclusión
- Artículos en español o inglés publicados en los últimos 10 años.
- Estudios con una mínima muestra de 80 participantes.
- Artículos que analicen los estilos de vida en estudiantes universitarios
- Criterios de exclusión
- Artículos que no se relacionen con el objetivo de investigación.
- Artículos con limitada disponibilidad al resumen.
- Investigaciones que se centren exclusivamente en poblaciones no relacionadas con estudiantes universitarios.

RESULTADOS

Tras una exhaustiva revisión de la literatura disponible que se ajustara a nuestros objetivos y criterios de inclusión, es evidente que la cantidad de artículos disponibles sobre nuestro tema es limitada. De los 33 artículos revisados, se descartaron nueve por no tener relación con nuestras variables de investigación en el área de ciencias de la salud o por no presentar una población universitaria, y dos fueron retirados por ser publicados antes de 2013; es así que quedan solo 30 artículos para esta revisión bibliográfica. De los 30 artículos seleccionados, 14 contaban con resultados de investigación y 16 fueron considerados para aspectos teórico - conceptuales que se relacionan con el propósito del estudio.

En la tabla 1 se presentan las principales características de los 14 estudios seleccionados, apreciándose el

periodo de publicación desde 2013 hasta 2023. En la tabla 2, se presentan la importancia, fortaleza y

debilidades de los 14 estudios seleccionados, y se aprecia el periodo desde 2013 hasta 2023.

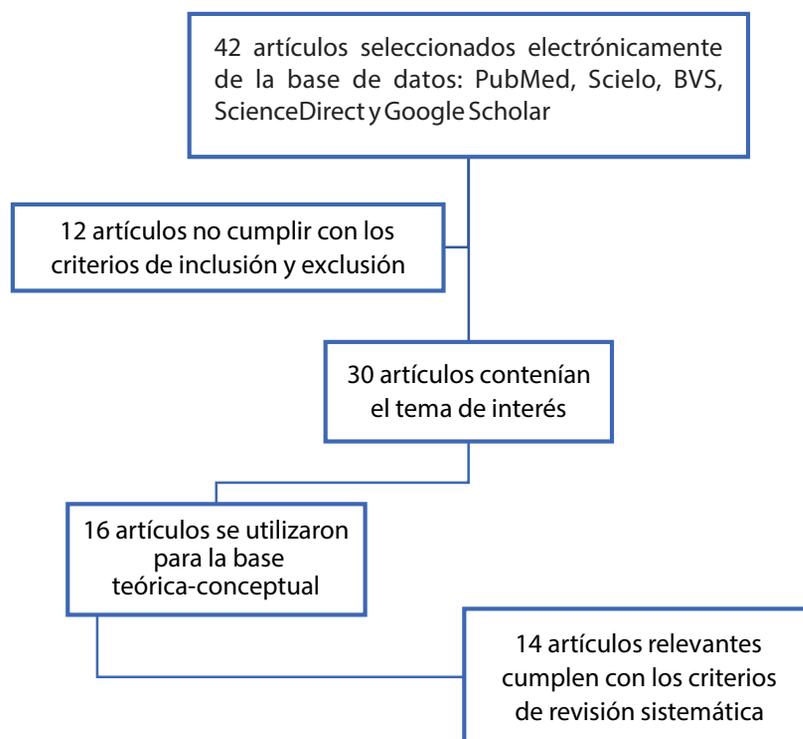


Tabla 1. Títulos, autores y diseño de trabajos de investigación relacionados con los estilos de vida en estudiantes universitarios.

AUTORES	TÍTULO	AÑO	PAÍS	POBLACIÓN	DISEÑO
Al-Haifi AR, Al-Awadhi BA, Bumaryoum NY, Alajmi FA, Ashkanani RH, Al-Hazzaa HM.	The association between academic performance indicators and lifestyle behaviors among Kuwaiti college students	2023	KUWAIT	1259 estudiantes universitarios	Observacional, transversal, analítico
Chu T, Liu X, Takayanagi S, Matsushita T, Kishimoto H.	Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors	2023	JAPÓN	1823 estudiantes universitarios	Observacional, cohorte, prospectivo
Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A.	Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios	2021	PERÚ	157 estudiantes universitarios	Descriptivo, correlacional, transeccional
Cara-Rodríguez R, Cara-Rodríguez M, Gálvez-Rodríguez M, Martínez-Pérez C, Rodríguez-López C.	Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería	2021	ESPAÑA	488 estudiantes universitarios	Observacional Descriptivo Transversal



Ong CKY, Hutchesson MJ, Patterson AJ, Whatnall MC.	Is There an Association between Health Risk Behaviours and Academic Achievement among University Students?	2021	AUSTRALIA	1543 estudiantes universitarios	Observacional, Transversal Analítico
Kobbaz TM, Bittencourt LA, Pedrosa BV, Fernandes BDM, Marcelino LD, et al.	The lifestyle of Brazilian medical students: What changed and how it protected their emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic	2021	BRASIL	548 estudiantes universitarios	Observacional, Transversal Analítico
Fernandez-Garcia A, Quiñones-La-Rosa I, Álvarez-Céspedes T.	Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología	2020	CUBA	85 estudiantes universitarios	Observacional Descriptivo Transversal
Hou Y, Mei G, Liu Y, Xu W.	Physical Fitness with Regular Lifestyle Is Positively Related to Academic Performance among Chinese Medical and Dental Students.	2020	CHINA	316 estudiantes universitarios	Observacional, Analítico, Prospectivo
Guillermo Sáez Abello, Julio Ocampo Serna, Edwin Peinado Rincón, Paola Ocampo Muñoz	Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia	2019	COLOMBIA	160 estudiantes universitarios	Descriptivo Correlacional Transversal
García GÁ, Gorguet PM, Cisneros PE, del Toro AY, Chi RJC	Insuficiencia académica en estudiantes de primer año de medicina	2019	CUBA	285 estudiantes universitarios	Observacional Descriptivo Transversal
Domínguez-González A, Guzmán-Valdivia-Gómez: G, Linares-Rivera E.	Desempeño académico, y su relación con calidad de vida y hábitos saludables	2019	MEXICO	118 estudiantes universitarios	Observacional Analítico Transversal
García GA, Del Toro AAY, Cisneros PE, Querts MO, Cascaret SX	Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina	2017	CUBA	236 estudiantes universitarios	Observacional Descriptivo Transversal
Tembo C, Burns S, Kalembo F.	The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students	2017	AUSTRALIA	2518 estudiantes universitarios	Observacional, Transversal, Cuantitativo
Campo F. Yurley, Pombo O Luis M., Teherán V Anibal A.	Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina	2016	COLOMBIA	651 estudiantes universitarios	Observacional Descriptivo Transversal

Tabla 2. Importancia, fortaleza y debilidades de los trabajos de investigación relacionados con los estilos de vida en estudiantes universitarios.

TÍTULO DE ESTUDIO	IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
The association between academic performance indicators and lifestyle behaviors among Kuwaiti college students	Los comportamientos de estilo de vida de los estudiantes universitarios kuwaities y su asociación con marcadores de logros académicos.	El tipo de estudio transversal analítico para probar la relación planteada, el tamaño de muestra fue considerable.	El cuestionario del estudio no fue lo suficientemente detallado como para capturar los factores que puede afectar el rendimiento académico. Además de no centrarse más en los hábitos alimentarios.

Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors	La asociación entre un deteriorado estado de salud mental asociado a un bajo rendimiento académico entre estudiantes universitarios japoneses.	El tipo de estudio cohorte prospectivo el año de seguimiento que se hizo en el estudio (2011-2015), el tamaño de muestra que fue considerable, el año del estudio (2023).	La escala empleada no es útil para realizar diagnósticos clínicos; además, se definió el valor de corte para bajo rendimiento académico en base a la regulación de una sola universidad.
Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios	La presencia de estilos de vida medianamente saludable en los estudiantes favorece el rendimiento académico en un nivel promedio o aprendizaje regular logrado.	El tipo de estudio descriptivo, transversal Correlacional, el tamaño de muestra fue representativa.	El instrumento de medición elegido fue adaptado en algunos términos de la encuesta, y solo se eligió ciertas partes de la encuesta.
Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería	Los hábitos de vida o estilos de vida y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	El tipo de estudio observacional descriptivo transversal, el tamaño de muestra que fue considerable.	Hubo mayor población femenina (75%), y una escasa población masculina (Sesgo de género).
Is There an Association between Health Risk Behaviours and Academic Achievement among University Students?	La relación entre las conductas individuales y grupales de riesgo para la salud con el rendimiento académico en estudiantes universitarios australianos	El tipo de estudio transversal analítico, el número de participantes fue representativa, el uso de herramientas de evaluación validadas para conductas de riesgo para la salud	La muestra fue una muestra de conveniencia y el promedio de calificaciones autoinformado estaba sesgado hacia valores más altos (incluía más a estudiantes de alto rendimiento). Al ser la encuesta un autoinforme, exactitud y confiabilidad de los hallazgos debe ser interpretadas cuidadosamente
The lifestyle of Brazilian medical students: What changed and how it protected their emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic	Como se modificó las áreas fundamentales del estilo de vida en estudiantes de medicina, y el efecto que tuvieron sus estilos de vida previos en su bienestar emocional durante la pandemia de COVID-19	El tipo de estudio transversal analítico, el tamaño de muestra fue considerable, la accesibilidad a la participación de la muestra.	Se utilizó un cuestionario que podría haber dado lugar a diferentes interpretaciones sobre la importancia de cada pilar del estilo de vida y del bienestar emocional. Solo se incluyó a estudiantes de una sola escuela de medicina privada brasileña.
Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología	La relación entre el estudio de vida y el rendimiento académico en estudiantes de estomatología	El tipo de estudio observacional descriptivo transversal, el tamaño de muestra fue representativa.	En el estudio no se abordó todas las dimensiones del estilo de vida. Hubo limitaciones en algunos estudiantes para expresar sus conductas o actitudes personales



Physical Fitness with Regular Lifestyle Is Positively Related to Academic Performance among Chinese Medical and Dental Students.	La relación entre la aptitud física, el estilo de vida y el rendimiento académico entre los estudiantes de medicina y odontología.	El tipo de estudio observacional, analítico prospectivo, el tamaño de muestra fue considerable, se utilizó datos de comportamiento reales para analizar los estilos de vida de los estudiantes.	El número de estudiantes de odontología no era suficiente. Faltaron registros de ciertos datos al momento de realizar la evaluación (registros de tarjetas magnéticas de dormitorios).
Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia	La relación entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios colombianos	El tipo de estudio descriptiva transversal correlacional, el tamaño de muestra fue representativo.	Los resultados no se pueden extrapolar a otras poblaciones. Hubo otras variables que no fueron contempladas en el estudio para observar cambios en el rendimiento académico
Insuficiencia académica en estudiantes de primer año de medicina	Se realizó la investigación para determinar algunos aspectos psicosociales asociados al bajo rendimiento académico en alumnos	El tipo de estudio observacional descriptivo transversal, el tamaño de muestra fue representativa.	El estudio no abordó todos los componentes del estilo de vida. No se menciona si la recolección de datos fue presencial o digital
Desempeño académico, y su relación con calidad de vida y hábitos saludables	La relación con la autopercepción de la calidad de vida y los hábitos saludables en el desempeño académico	El tipo de estudio observacional analítico transversal, el tamaño de muestra fue representativa.	La población estudiada abarca solo estudiantes del curso propedéutico de Medicina
Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina	Determinar algunos aspectos psicosociales que están asociados al bajo rendimiento académico	El tipo de estudio descriptivo transversal, el tamaño de muestra fue representativa.	Solo participaron estudiantes del primer año de educación médica. La cantidad de varones y de mujeres no fueron mencionados.
The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students	La asociación entre los niveles de consumo de alcohol y problemas de salud mental y el rendimiento académico entre estudiantes universitarios	El tipo de estudio observacional, cuantitativo transversal, el tamaño de muestra fue considerable, la accesibilidad a la participación de la muestra.	No abarcaron todo el espectro de problemas de salud mental que los estudiantes pueden experimentar. El instrumento de tamizaje para medir salud mental no proporciona un diagnóstico verdadero. Los encuestados tenían más probabilidades de ser mujeres que hombres y tenían más probabilidades de estar matriculados en la Facultad de Ciencias de la Salud.

Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina	Describir las prácticas de vida saludable de los estudiantes universitarios	El tipo de estudio descriptivo transversal, el número considerable de participantes	El carácter observacional del estudio. La ausencia de la aplicación de criterios de selección, como la exclusión de estudiantes con limitaciones físicas y menores de edad. La cantidad de ítems continuos en el instrumento utilizado que pudieron fatigar al encuestado
--	---	---	---

En el análisis exhaustivo de la literatura, los estudios revisados han destacado lo siguiente:

Al-Haifi AR et al. realizaron un estudio transversal analítico, el cual tuvo como objetivo conocer los comportamientos de estilo de vida de los estudiantes universitarios kuwaitíes y su asociación con marcadores de logros académicos. Se tomó una muestra de 1259 estudiantes entre noviembre de 2020 a febrero de 2021. Para la recolección de datos, se usó un cuestionario en línea, compuesto por varias partes; una parte se centró en el estado sociodemográfico, el promedio de calificaciones en la universidad y su nota de secundaria; otra parte se enfocó en los comportamientos de estilo de vida, en el que se incluyó preguntas sobre actividad física, ingesta de desayuno, hábitos de sueño y tiempo frente a la pantalla. Además, se pidió ingresar datos como peso y altura, para calcular el índice de masa corporal. En conclusión, estudio no encontró correlación entre los comportamientos de estilo de vida y los marcadores de logros académicos⁽¹⁷⁾.

Chu T et al. elaboraron un estudio de cohorte prospectivo, cuyo principal objetivo fue indagar la asociación entre un deteriorado estado de salud mental asociado a un bajo rendimiento académico entre estudiantes universitarios japoneses. Para la muestra fueron 1823 estudiantes universitarios desde 2011 a 2015. Se realizó la encuesta en mayo y junio de 2011; además, se obtuvieron datos del rendimiento académico los cuales fueron administrados por la administración de la universidad en abril de 2015. Como resultados de este estudio, se demostró que el deterioro del estado de salud mental en el primer semestre de estudios predijo significativamente un mayor riesgo de incidencia de un mal rendimiento académico entre los estudiantes durante su carrera universitaria general, y siguió siendo significativa incluso con ajustes para comportamientos de estilo de vida saludables⁽¹⁸⁾.

Palomino Orizano, J. A., et al. ejecutaron una investigación descriptiva correlacional y transeccional, cuyo objetivo fue identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico. Se utilizó para la muestra 157 estudiantes universitarios. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario de práctica y creencias sobre estilos de vida, y para recoger los datos de la variable rendimiento académico, se hizo uso el Registros de promedios ponderados de rendimiento académico emitidos por la Oficina de Registro y Servicios Académicos de la universidad. Como resultados, el 85.99% de los estudiantes tuvo estilos de vida medianamente saludables, y el 67.50% obtuvo un rendimiento académico promedio o regular, lo que sugiere que tener estilos de vida saludables suele estar relacionado con un buen desempeño académico. Se concluyó que los estilos de vida saludables incrementan la probabilidad de mejorar el rendimiento académico o aprendizaje en los estudiantes⁽¹⁹⁾.

Cara-Rodríguez R. et al. desarrollaron un estudio observacional, descriptivo y transversal; que tuvo como finalidad la de analizar los hábitos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para la muestra se reclutó a 488 estudiantes. Se empleó un cuestionario con datos sociodemográficos y otro cuestionario de hábitos de estilo de vida. Como conclusión se obtuvo que las horas de sueño dormidas, sobre todo la semana previa al examen se relacionan con mayor rendimiento académico, además los resultados sugieren que los estilos de vida menos saludables conllevan a peor rendimiento académico⁽²⁰⁾. Ong CKY. et al. realizaron un trabajo observacional, descriptivo y transversal; el objetivo, fue conocer la relación entre las conductas individuales y grupales de riesgo para la salud con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La muestra incluyó a 1543 estudiantes que tuvieron una edad media de $25,0 \pm 7,9$ años. Se recolectaron los



datos mediante una encuesta electrónica que estuvo disponible entre el 9 de septiembre de 2019 al 5 de octubre de 2019. En los resultados, se sugiere que cuantas más conductas de riesgo para la salud tenga un estudiante, menor será su promedio de calificaciones, lo mismo se encontró, que el incumplimiento de las recomendaciones de salud pública estaba asociado con un promedio de calificaciones más bajo⁽²¹⁾.

Kobbaz TM. et al. desarrollaron un estudio observacional, analítico y transversal; cuyo principal objetivo fue evaluar cómo la pandemia de la COVID-19 modificó las áreas fundamentales del estilo de vida de los estudiantes, y examinar el efecto que sus estilos de vida previos tuvieron en su bienestar emocional. Se utilizó para la muestra 548 estudiantes universitarios. Para la adquisición de los datos, se utilizó un cuestionario digital donde se incluyó datos demográficos e información sobre los pilares de la medicina de estilo de vida, antes y durante la pandemia. En conclusión, los resultados refuerzan la importancia de adherirse a la mayor cantidad posible de pilares de estilo de vida para preservar el bienestar emocional durante períodos de estrés⁽²²⁾.

Fernandez-García A. et al. ejecutaron un estudio observacional, descriptivo y transversal; con el propósito de determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Fue una muestra de 85 estudiantes universitarios. Se aplicó un cuestionario de estilo de vida integrado por 20 ítems y 5 criterios de respuestas, y su interpretación se realizó por la sumatoria de las respuestas de cada ítems. Con respecto a los resultados, se obtuvo que el estilo de vida fue adecuado en 51,76 % de los estudiantes. Sin embargo, no se encontró relación significativa entre estilo de vida y rendimiento académico⁽²³⁾.

Hou Y, Mei G, Liu Y, Xu W. realizaron un trabajo observacional, analítico y transversal; cuya finalidad fue de examinar la relación entre la aptitud física, el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, e investigar las diferencias de estilos de vida entre estudiantes de medicina y odontología. Este estudio se realizó con 316 estudiantes. Para recabar datos, se utilizaron puntuaciones del examen físico universitario para representar la salud física de los estudiantes, además, midiendo el estilo de vida a través

de variables extraídas de los datos de comportamiento proporcionados por la universidad, y el rendimiento académico se evaluó según las puntuaciones promedio de cursos básicos y profesionales, además de recopilar información demográfica. En conclusión, la condición física, el uso de la biblioteca y la regularidad del estilo de vida son factores significativos que influyen en el rendimiento académico; asimismo, se observa que los estudiantes de medicina tienen menos tiempo de descanso en comparación con los estudiantes de odontología⁽²⁴⁾.

Guillermo Sáez Abello., et al. ejecutaron un estudio descriptivo, correlacional y transversal; orientado a determinar la relación entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios. Se utilizó una muestra de 160 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el formato de encuesta de las variables sociodemográficas, además, se consideró el registro académico proporcionado por la secretaría académica de la universidad y para los hábitos de lectura se consideró la encuesta validada. Se llegó a la conclusión que la relación entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico no se correlacionaron en la mayoría de los casos⁽²⁵⁾.

García GÁ. et al. realizaron un trabajo observacional, descriptivo y transversal; cuyo objetivo fue determinar algunos aspectos psicosociales asociados al bajo rendimiento académico en alumnos. Se utilizó para la muestra 285 estudiantes universitarios, quienes habían desaprobado la asignatura Sistemas Nervioso, Endocrino y Reproductor. Se aplicó una encuesta para evaluar estrés, ansiedad y depresión; además se tuvo en cuenta las notas de las evaluaciones y la trayectoria de los estudiantes en la asignatura. En los resultados obtenidos, se observó que un bajo rendimiento académico predominó entre aquellos que presentaban estilos de vida inadecuados y el divorcio de los padres. Mientras tanto, entre los factores psicológicos que influyeron, destacaron la desmotivación y niveles elevados de estrés⁽²⁶⁾.

Domínguez-González A et al. elaboraron un estudio observacional, analítico y transversal; cuyo principal objetivo fue evaluar el desempeño académico en relación con la autopercepción de la calidad de vida y los hábitos saludables en estudiantes. Se obtuvo una

muestra de 118 estudiantes. Se aplicó una encuesta sociodemográfica y la encuesta WHOQOL-Bref para calidad de vida. En conclusión, los altos puntajes en la prueba WHOQOL-Bref se correlacionan con el elevado desempeño académico; además, el hábito de omitir el desayuno conlleva a un bajo rendimiento escolar y una menor calidad de vida en los estudiantes⁽²⁷⁾.

García GÁ. et al. realizaron un estudio observacional, descriptivo y transversal con el propósito de determinar algunos aspectos psicosociales asociados al bajo rendimiento académico en dichos alumnos. Se utilizó una muestra de 236 estudiantes. Se aplicó una encuesta, la escala de estrés, los inventarios de ansiedad rasgo-estado y depresión de Beck; además, se tuvo en cuenta las notas de las evaluaciones y la trayectoria del estudiante en la asignatura. En este estudio, se encontró un predominio de estilos de vida inadecuados, lo cual estuvo asociado con el bajo rendimiento escolar de los estudiantes. De igual manera, el divorcio tuvo valor significativo⁽²⁸⁾. Tembo C et al. realizaron un estudio observacional, transversal y cuantitativo, siendo el objetivo conocer la asociación entre los niveles de consumo de alcohol y problemas de salud mental y el rendimiento académico entre estudiantes universitarios. Se reclutó a un total de 2518 estudiantes entre 28 y 24 años. Se recolectaron datos mediante una encuesta en línea o una encuesta presencial. Se concluyó que altos niveles de consumo de alcohol se asocian con un bajo rendimiento académico y resultados negativos para la salud mental entre los estudiantes⁽²⁹⁾.

Campo F. Yurley et al. ejecutaron un trabajo observacional, descriptivo y transversal; en el cual se tiene como objetivo describir las prácticas de vida saludable de los estudiantes con relación a los estilos de vida. Participaron 651 estudiantes. Como método de recolección de datos se utilizó el cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitario, donde se determinó la frecuencia de motivaciones y recursos de cada dimensión. Se concluyó que se evidenciaron estilos de vida saludable en la mayoría de las dimensiones evaluadas entre estudiantes de medicina⁽³⁰⁾.

DISCUSIÓN

En esta revisión, se buscó la asociación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina, que coincide con una de las Líneas de

Investigación de la Universidad Ricardo Palma para el período 2021-2025, específicamente la de Medicina del Estilo de Vida, Medicina Preventiva y Salud Pública. Los resultados revelaron que los buenos estilos de vida, como se muestra en los estudios de Palomino Orizano⁽¹⁹⁾, Kobbaz TM.⁽²²⁾, y Campo F. Yurley⁽³⁰⁾, se han relacionado con un rendimiento académico satisfactorio. Estos hallazgos respaldan la importancia de promover prácticas de vida saludables entre los estudiantes para mejorar su desempeño académico. Sin embargo, es crucial recordar que la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico es multifacética y compleja. Estos estudios establecen correlaciones entre el estilo de vida y el rendimiento académico, pero establecer una relación causal directa puede ser un desafío debido a la presencia de múltiples factores que influyen en el rendimiento académico.

Aunque haya estudios, como los de Al-Haifi AR et al.⁽¹⁷⁾, Fernandez-García A⁽²³⁾ y Guillermo Sáez Abello⁽²⁵⁾, que aportan una perspectiva distinta con relación a la asociación entre el estilo de vida y el desempeño académico en estudiantes universitarios. Estos estudios no lograron establecer una relación significativa entre los comportamientos de estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Por ende, sugiere que, en estos contextos específicos, factores como la actividad física, los patrones de sueño, la ingesta de desayuno y otros hábitos de vida estudiados no parecen tener un impacto significativo en el éxito académico de los estudiantes.

Por otro lado, es fundamental destacar que la salud mental, tal como se evidenció en los estudios de Chu et al.⁽¹⁸⁾, en el cual se demostró que el deterioro del estado de salud mental predijo un mayor riesgo de un mal rendimiento académico entre estudiantes universitarios; y García GÁ et al.⁽²⁶⁾, que encontró que el bajo rendimiento académico estaba asociado con estilos de vida inadecuados y factores psicológicos como la desmotivación y niveles elevados de estrés. Por ende, la salud mental desempeña un rol crucial en el rendimiento académico. Esto subraya la importancia de abordar tanto la salud física como la salud mental de los estudiantes, como componentes esenciales para fomentar un óptimo desempeño académico. Las conductas de riesgo para la salud, como se ha demostrado en los estudios de Ong. et al.⁽²¹⁾, donde se resalta que el incumplimiento de las recomendaciones



de salud pública, en aspectos como la dieta, la actividad física, el tiempo de sedentarismo, el sueño, el consumo de alcohol y el tabaquismo, se asocia con un promedio de calificaciones más bajo; y Tembo C. et al.⁽²⁹⁾, que concluye que altos niveles de consumo de alcohol se asocian con un bajo rendimiento académico y resultados negativos para la salud mental entre los estudiantes. Todo ello debe ser considerado al evaluar el rendimiento académico de los estudiantes, ya que estas conductas pueden tener un impacto significativo en su salud y resultados académicos.

Finalmente, mantener hábitos de sueño adecuados y llevar un estilo de vida saludable, que incluye actividad física regular, puede contribuir en gran medida a un mejor desempeño académico. Como se plantea en el estudio de Cara-Rodríguez R. et al.⁽²⁰⁾, se encontró que las horas de sueño, especialmente en la semana previa a los exámenes, se relacionan positivamente con un mejor rendimiento académico. Asimismo, el estudio de Hou Y, Mei G, Liu Y y Xu W.⁽²⁴⁾ destaca que la condición física, el uso de la biblioteca y la regularidad en el estilo de vida son factores significativos que influyen en el rendimiento académico. En relación con las limitaciones de este estudio, en primer lugar, es importante destacar que, debido a restricciones de tiempo y recursos, no fue posible realizar una búsqueda y análisis exhaustivo de un mayor número de artículos. Para futuras investigaciones, sería beneficioso llevar a cabo una búsqueda más amplia siguiendo un protocolo más

riguroso. Además, se encontraron desafíos en el proceso de análisis e interpretación de los artículos debido a las diferencias de idioma, aunque estos obstáculos se superaron satisfactoriamente.

CONCLUSIÓN

En el análisis exhaustivo de la literatura, se han identificado hallazgos diversos sobre la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Mientras que algunos estudios sugieren que los estudiantes universitarios con estilos de vida saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico, otros no encuentran una correlación significativa entre los dos. Además, se ha observado que la salud mental desempeña un papel importante, ya que el deterioro de la salud mental se ha asociado con un bajo rendimiento académico en algunos casos. Diversos factores como la falta de desayuno, la falta de sueño, el consumo de alcohol y otros hábitos pueden influir negativamente en el rendimiento académico. También, se demostró que la aptitud física, la regularidad en el estilo de vida y los factores psicosociales, como el estrés y la ansiedad, juegan un papel en el rendimiento académico. Sin embargo, la falta de consenso en los hallazgos sugiere la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor esta compleja relación y cómo diferentes factores pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Contribuciones de autoría: El autor participó en la generación, recolección de información, redacción y versión final del artículo original.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflictos de intereses: El autor declara no tener conflictos de interés en la publicación de este artículo.

Recibido: 02 de Noviembre, 2023

Aprobado: 04 de Diciembre, 2023

Correspondencia: Anthony Diosdao Colque Durand.

Dirección: Av. Alfredo Benavides 5440, Santiago de Surco 15039.

Teléfono: 993044777

Correo electrónico: anthony.Colque@outlook.com

REFERENCIAS

1. Molano-Tobar NJ, Chalapud-Narvaez LM, Molano-Tobar DX. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS* [Internet]. 2021;53. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10569>
2. Zavalza ARP, Chávez LFJG, Arnaiz FC. Estilos de vida sostenibles: Una revisión sistemática (2013-2022). *Dilemas Contemp Educ Política Valores* [Internet]. 2023; Disponible en: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3633>
3. Mateos-Lardiés AM, López-García P, Morillo D, Olaya B, Tobiasz-Adamczyk B, Koskinen S, et al. Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. *Rev Esp Salud Pública*. 2022;e202210078–e202210078.
4. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez E de L, Matabanchoy-Tulcan SM, et al. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS. *Hacia Promoc Salud*. 2019;24(2):139–55.
5. Zavaleta-Abad RA, Dominguez-Lara S, López-Hernández E, Ortiz-Chacha CS, Campos-Uscanga Y, Zavaleta-Abad RA, et al. Validación de una escala de estilos de vida saludable en estudiantes universitarios mexicanos. *Enferm Glob*. 2023;22(71):428–53.
6. Villavicencio Guardia M del C, Deza y Falcón I, Dávila Soto R del P. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Rev Conrado*. 2020;16(74):112–9.
7. Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. 2019;23(4):271–82.
8. Canova Barrios CJ, Quintana Honores M, Álvarez Miño L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Rev CIENTÍFICA UCES*. 2018;23(2):98–126.
9. Cáceres Codoceo AB, Morales Ojeda I. Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por Covid-19. *Rev Fac Med Humana*. 2022;22(1):60–8.
10. Mogollón García FS, Becerra Rojas LD, Ancajima Mauriola JSA. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Rev Conrado*. 2020;16(75):69–75.
11. Alvarado RE, Vizuete EGV, Martínez NG. Estilos de vida de los estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería. *Univ Médica Pinareña*. 2023;19(0):955.
12. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. 2016;16(3). Disponible en: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3633>
13. Perez MA. Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. *Rev Fac Med Humana*. 2022;22(2):434–5.
14. Cecilia MJ, Atucha NM, García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educ Médica*. 2018;19:294–305.
15. Bin Abdulrahman KA, Khalaf AM, Bin Abbas FB, Alanezi OT. The Lifestyle of Saudi Medical Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(15):7869.
16. Inga SL. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *MENTOR Rev Investig Educ Depart*. 2022;1(2):166–76.
17. Al-Haifi AR, Al-Awadhi BA, Bumaryoum NY, Alajmi FA, Ashkanani RH, Al-Hazzaa HM. The association between academic performance indicators and lifestyle behaviors among Kuwaiti college students. *J Health Popul Nutr*. 2023;42(1):27.
18. Chu T, Liu X, Takayanagi S, Matsushita T, Kishimoto H. Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2022;32(1):e1938.
19. Orizano JAP, Ypanaque GZ, Quedo LAO. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*. 2021;4(1):82–92.
20. Rodríguez RC, Rodríguez MC, Rodríguez M del MG, Pérez CM, López CMR. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Rev Cuba Enferm* [Internet]. 2021;37(2). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3703>
21. Ong CKY, Hutchesson MJ, Patterson AJ, Whatnall MC. Is There an Association between Health Risk Behaviours and Academic Achievement among University Students? *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(16):8314.
22. Kobbaz TM, Bittencourt LA, Pedrosa BV, Fernandes B da M, Marcelino LD, Freitas BP de, et al. The lifestyle of Brazilian medical students: What changed and how it protected their emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Aust J Gen Pract*. 2021;50(9):668–72.
23. García AF, Rosa IQL, Céspedes TMÁ. Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Rev Habanera Cienc Médicas*. junio de 2020;19(3):3012.
24. Hou Y, Mei G, Liu Y, Xu W. Physical Fitness with Regular Lifestyle Is Positively Related to Academic Performance among Chinese Medical and Dental Students. *BioMed Res Int*. 2020;2020:5602395.
25. Abello GS, Serna JO, Rincón EP, Muñoz PO. Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia. *Frat - Rev Estud Apl*. 2019;3(7):49–62.
26. Gascón ÁG, Pi MG, Prego EC, Añel Y del T, Rivas JCC. Insuficiencia académica en estudiantes de primer año de medicina. *MediSan*. 2019;23(06):1070–81.
27. Domínguez-González AD, Gómez GGV, Rivera EL. Desempeño académico, y su relación con calidad de vida y hábitos saludables. *Educ Médica Super* [Internet]. 2018; 33(2). Disponible en: <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1673>
28. Gascón ÁG, Añel AYDT, Prego EC, Mendez OQ, Soto XC. Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes de primer año de Medicina. *MediSan*. 2017;21(04):433–9.
29. Tembo C, Burns S, Kalembo F. The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *PLoS One*. 2017;12(6):e0178142.
30. Campo F.Y, Pombo OLM, Teherán VAA. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander Salud*. 2016;48(3):301–9.