



Relación entre los hábitos de vida, salud mental y funciones cognitivas en estudiantes de una institución de educación superior colombiana

Relationship between lifestyle habits, mental health, and cognitive functions in students from a colombian higher education institution

Autores

Sofía Rodríguez Chaparro ¹
Luisa Fernanda Guio Blanco ²
Santiago Hernández Restrepo ³
María Camila Barreto Castro ⁴
Juan Fernando Sierra Sora ⁵
Nicolás Córdoba Jiménez ⁶

¹⁻⁶ Universidad Santo Tomás Tunja.
(Colombia)

Autor de correspondencia:
Sofía Rodríguez Chaparro
pssofia.rodriguez@gmail.com

Recibido: 05-04-26
Aceptado: 30-05-26

Cómo citar en APA

Rodríguez, S., Guio Blanco, L. F., Hernández Restrepo, S., Barreto Castro, M. C., Sierra Sora, J. F., & Córdoba Jiménez, N. (2026). Relación entre los hábitos de vida, salud mental y funciones cognitivas en estudiantes de una institución de educación superior colombiana. *Retos*, 83, 390-405. <https://doi.org/10.47197/retos.v83.119635>

Resumen

Introducción: Los hábitos de vida, la salud mental y las funciones cognitivas constituyen dimensiones estrechamente relacionadas en la población universitaria colombiana.

Objetivo: El objetivo fue establecer la relación entre estas dimensiones en estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, Seccional Tunja. **Metodología:** Se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y transversal, con 142 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Los hábitos de vida, la sintomatología emocional y las funciones cognitivas se evaluaron mediante instrumentos estandarizados, con correlaciones y regresiones.

Resultados: Se evidenciaron asociaciones significativas entre diversas dimensiones de los hábitos de vida y la depresión, la ansiedad y el estrés. El sueño y el afrontamiento fueron los principales predictores; una mayor actividad física se asoció con menos síntomas depresivos, y un mayor tiempo de pantalla, con aumento. Las funciones cognitivas no mostraron asociaciones significativas.

Discusión: Aunque los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación suelen considerarse una población protegida por el ejercicio, los hallazgos demostraron que continúan siendo vulnerables a la ansiedad, la depresión y el estrés. La marcada correlación entre estas variables confirmó su coexistencia, y el sueño se consolidó como predictor central, coincidiendo con investigaciones previas.

Conclusión: Se concluye que los hábitos de vida desempeñan un papel importante en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios, incluso en poblaciones físicamente activas, lo que respalda fortalecer estrategias de promoción del sueño, el afrontamiento, la regulación del tiempo de pantalla y el bienestar emocional.

Palabras clave

Actividad física; estudiantes universitarios; funciones cognitivas; hábitos de vida; salud mental; tiempo en pantalla.

Abstract

Introduction: Lifestyle habits, mental health, and cognitive functions are closely interrelated dimensions among Colombian university students.

Objective: The aim of this study was to establish the relationship among these dimensions in students from the Faculty of Physical Culture, Sport and Recreation at Universidad Santo Tomás, Tunja Campus.

Methodology: A quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, cross-sectional study was conducted with 142 students selected through non-probability convenience sampling. Lifestyle habits, emotional symptoms, and cognitive functions were assessed using standardized instruments, and correlation and regression analyses were performed.

Results: Significant associations were found between several dimensions of lifestyle habits and depression, anxiety, and stress. Sleep and coping were the main predictors; higher levels of physical activity were associated with fewer depressive symptoms, whereas greater screen time was associated with increased symptoms. Cognitive functions showed no significant associations.

Discussion: Although students in Physical Culture, Sport and Recreation programs are often considered a population potentially protected by regular exercise, the findings showed that they remain vulnerable to anxiety, depression, and stress. The strong correlations among these variables confirmed their co-occurrence, while sleep emerged as a key predictor, consistent with previous research.

Conclusion: Lifestyle habits play an important role in the psychological well-being of university students, even among physically active populations. These findings support the strengthening of strategies aimed at promoting healthy sleep, effective coping, screen-time regulation, and emotional well-being.

Keywords

Cognitive functions; lifestyle habits; mental health; physical activity; screen time; university students.



Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha consolidado como una de las principales preocupaciones en el ámbito de la salud pública y la educación superior, debido al incremento sostenido de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en población joven durante los últimos años. Diversas investigaciones han señalado que la etapa universitaria constituye un periodo de transición caracterizado por exigencias académicas, sociales, emocionales y económicas que pueden afectar significativamente el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes (Ruiz-Hernández et al., 2022; Wang et al., 2025). En este contexto, los hábitos de vida emergen como un factor determinante en la configuración de la salud física, mental y cognitiva de los jóvenes universitarios.

Los hábitos de vida comprenden un conjunto de conductas cotidianas relacionadas con la alimentación, el sueño, la práctica de actividad física, el consumo de sustancias, el manejo del tiempo libre y el uso de dispositivos tecnológicos, las cuales influyen directamente sobre el funcionamiento integral del organismo. La evidencia científica reciente ha demostrado que estilos de vida poco saludables, caracterizados por sedentarismo, privación del sueño, alimentación inadecuada y elevado tiempo en pantalla, se asocian con una mayor prevalencia de sintomatología ansiosa y depresiva en estudiantes universitarios (Caamaño-Navarrete et al., 2024; Santos et al., 2023; Wang et al., 2025). Asimismo, estos comportamientos han sido relacionados con alteraciones en funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje y el rendimiento académico, tales como la atención, la memoria, el razonamiento y la velocidad de procesamiento.

En el contexto universitario, la adopción de hábitos saludables representa un elemento protector frente al deterioro de la salud mental. Ruiz-Hernández et al. (2022), en un estudio desarrollado con universitarios españoles, encontraron que los estudiantes con estilos de vida más saludables presentaban mejores indicadores de bienestar psicológico y menores niveles de estrés y ansiedad.

Además de su impacto sobre la salud mental, los hábitos de vida también influyen significativamente sobre el funcionamiento cognitivo. Las funciones cognitivas comprenden procesos mentales complejos que permiten adquirir, procesar, almacenar y utilizar información proveniente del entorno. Entre estas funciones destacan la atención, la percepción, la memoria, el razonamiento y la coordinación visomotora, todas fundamentales para el desempeño académico y profesional de los estudiantes universitarios. En este sentido, la literatura ha mostrado que la actividad física regular favorece la neuroplasticidad, la irrigación cerebral y la liberación de factores neurotróficos que contribuyen a optimizar el rendimiento cognitivo (Caamaño-Navarrete et al., 2024).

Particularmente, estudios recientes desarrollados en población universitaria han encontrado asociaciones positivas entre mayores niveles de actividad física y un mejor desempeño en funciones ejecutivas, memoria y atención sostenida. Caamaño-Navarrete et al. (2024) reportaron correlaciones significativas entre la práctica de actividad física y las puntuaciones obtenidas en pruebas de atención, razonamiento, percepción y memoria en estudiantes universitarios chilenos. De igual manera, otras investigaciones han señalado que hábitos como una adecuada higiene del sueño y una alimentación equilibrada favorecen los procesos de consolidación de la memoria, la concentración y la regulación emocional, mientras que el exceso de tiempo en pantalla y el consumo de sustancias pueden afectar negativamente la capacidad cognitiva y el rendimiento académico (Khan et al., 2024; Santos et al., 2023).

La relación entre salud mental y funcionamiento cognitivo también ha sido ampliamente documentada en la literatura científica. Diferentes estudios indican que elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión se asocian con dificultades en procesos cognitivos como la atención selectiva, la memoria de trabajo y el razonamiento lógico (Khan et al., 2024). Desde una perspectiva neuropsicológica, se ha planteado que la presencia de sintomatología emocional persistente puede alterar el funcionamiento de regiones cerebrales implicadas en el control ejecutivo y la regulación cognitiva, afectando la capacidad del estudiante para concentrarse, aprender y resolver problemas. En consecuencia, la salud mental y las funciones cognitivas mantienen una relación bidireccional, donde el deterioro emocional puede comprometer el rendimiento cognitivo y, a su vez, las dificultades cognitivas pueden incrementar el malestar psicológico y el estrés académico.

Otro aspecto relevante en la comprensión de esta problemática corresponde al incremento del tiempo en pantalla y el uso intensivo de dispositivos digitales en población universitaria. Investigaciones recientes han advertido que el uso excesivo de redes sociales, videojuegos y plataformas digitales se relaciona con alteraciones del sueño, aumento del sedentarismo, disminución del rendimiento académico y mayor sintomatología depresiva y ansiosa (Santos et al., 2023). Asimismo, algunos autores han señalado que la sobreexposición a estímulos digitales puede afectar procesos de atención sostenida y memoria de trabajo, especialmente cuando existe multitarea digital constante (Khan et al., 2024).

Aunque existe evidencia robusta sobre la relación entre hábitos de vida, salud mental y cognición, gran parte de las investigaciones se han desarrollado de manera aislada, evaluando únicamente pares de variables y no la interacción integral entre estos componentes. Además, son limitados los estudios realizados en estudiantes vinculados a programas relacionados con el deporte, la actividad física y la cultura corporal, poblaciones que, en teoría, podrían presentar estilos de vida más saludables debido a su formación académica. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que pertenecer a programas asociados al ejercicio físico no garantiza necesariamente un adecuado bienestar psicológico ni hábitos protectores en todas las dimensiones del estilo de vida.

En este sentido, estudiar esta relación en estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación resulta particularmente relevante, debido a que se trata de una población expuesta simultáneamente a demandas académicas, exigencias físicas y procesos formativos relacionados con el rendimiento corporal y deportivo. Comprender cómo interactúan los hábitos de vida, la salud mental y las funciones cognitivas en este grupo puede aportar evidencia importante para el diseño de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar integral, la prevención de problemáticas psicoemocionales y el fortalecimiento del rendimiento académico.

Adicionalmente, el contexto posterior a la pandemia por COVID-19 ha incrementado el interés científico sobre la salud mental universitaria y los factores asociados al deterioro cognitivo y emocional. Diferentes estudios han reportado una elevada presencia de síntomas de ansiedad, depresión y alteraciones del sueño en estudiantes universitarios, asociados con los cambios en las dinámicas académicas y tecnológicas derivados de la pandemia y el aprendizaje en línea (Zhang et al., 2022). Este panorama refuerza la necesidad de desarrollar investigaciones contextualizadas que permitan comprender las condiciones actuales de bienestar y funcionamiento cognitivo en jóvenes universitarios.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos derivados de esta investigación podrían contribuir al fortalecimiento de programas universitarios enfocados en la promoción de hábitos saludables, el acompañamiento psicoeducativo y la prevención de alteraciones emocionales y cognitivas en estudiantes. Esta necesidad coincide con investigaciones recientes que han demostrado que los programas institucionales orientados a la promoción de hábitos de vida saludables favorecen el incremento de la actividad física y fortalecen comportamientos relacionados con la salud en estudiantes universitarios (García Laguna et al., 2024), así como con propuestas de intervención dirigidas a promover el bienestar y la salud mental mediante la actividad física en el contexto universitario (García-Pérez et al., 2024). Asimismo, el estudio aporta evidencia científica relevante para el campo de las ciencias del deporte, la psicología de la salud y la educación superior, integrando variables biológicas, psicológicas y conductuales desde un enfoque multidimensional.

Con base en la evidencia revisada, se planteó como hipótesis que los estudiantes con hábitos de vida más saludables presentarían menores niveles de depresión, ansiedad y estrés, así como un mejor desempeño en las funciones cognitivas evaluadas. Asimismo, se esperaba que mayores niveles de actividad física se asociaran con menor sintomatología emocional, mientras que un mayor tiempo en pantalla se relacionara con mayores niveles de depresión y ansiedad.

Por lo anterior, el objetivo de esta investigación es establecer la relación entre los hábitos de vida, la salud mental y las funciones cognitivas en estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, seccional Tunja, con el propósito de aportar evidencia que permita comprender la interacción entre estas variables y fortalecer las estrategias de promoción del bienestar integral en población universitaria.

Método

Diseño del estudio

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional y corte transversal. Este diseño permitió analizar la relación existente entre los hábitos de vida, la salud mental y las funciones cognitivas en estudiantes universitarios, sin manipulación de las variables de estudio y mediante la recolección de información en un único momento temporal.

Participantes

La población estuvo conformada por estudiantes pertenecientes a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, de acuerdo con la accesibilidad y disponibilidad de los participantes durante el periodo académico correspondiente. Participaron 142 estudiantes universitarios que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

Criterios de inclusión

Aceptar voluntariamente la participación en la investigación mediante la firma del consentimiento informado.

En el caso de participantes menores de edad, presentar consentimiento informado firmado por padres o acudientes y asentimiento informado del participante.

Diligenciar completamente los instrumentos de evaluación psicológica y cognitiva.

Estar matriculado activamente en alguno de los programas de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

Criterios de exclusión

No aceptar participar en la investigación.

Presentar registros incompletos en los instrumentos aplicados.

Abandonar el proceso de evaluación antes de finalizar la totalidad de las pruebas.

Instrumentos

Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios Revisado (CEVJU-R)

Los hábitos de vida fueron evaluados mediante el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios Revisado (CEVJU-R2), instrumento validado en población universitaria colombiana. Este cuestionario permite valorar diferentes dimensiones relacionadas con el estilo de vida, incluyendo alimentación, actividad física, consumo de sustancias psicoactivas, sueño, afrontamiento y prácticas de autocuidado. El instrumento emplea escalas tipo Likert y ha mostrado adecuados indicadores de validez y confiabilidad en población universitaria.

Escala Depression Anxiety and Stress Scale – 21 items (DASS-21)

La salud mental fue evaluada mediante la escala DASS-21, instrumento de autoinforme ampliamente utilizado para identificar sintomatología asociada a depresión, ansiedad y estrés. La escala está compuesta por 21 ítems distribuidos en tres subescalas y presenta adecuados niveles de consistencia interna y validez psicométrica en población universitaria y latinoamericana. En la presente muestra se evaluó la consistencia interna de las subescalas mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Los coeficientes alfa de Cronbach fueron de .911 para Depresión, .886 para Ansiedad y .880 para Estrés, evidenciando una excelente consistencia interna de las subescalas. La escala total presentó un alfa de .957.

Evaluación neurocognitiva digital – CogniFit CAB-2

Las funciones cognitivas fueron evaluadas mediante la batería neurocognitiva digital CAB-2 de la plataforma CogniFit, la cual permite valorar de manera objetiva diferentes dominios cognitivos asociados al rendimiento cerebral y funcionamiento ejecutivo. Las variables evaluadas incluyeron atención, razonamiento, percepción, memoria y coordinación visomotora.



La utilización de la plataforma se realizó en el marco de un convenio institucional de investigación establecido entre la Universidad Santo Tomás y el Instituto de Ciencias Cognitivas y Humanas (ICCH), orientado al desarrollo de procesos investigativos relacionados con cognición, salud mental y ejercicio físico. La investigadora principal del presente estudio se desempeñó como responsable académica y operativa del proceso de implementación y seguimiento de la evaluación neurocognitiva dentro del convenio institucional.

La batería CAB-2 ha sido utilizada en investigaciones relacionadas con evaluación cognitiva digital y desempeño neuropsicológico, permitiendo obtener puntuaciones estandarizadas de desempeño cognitivo a partir de tareas computarizadas adaptativas.

Procedimiento

La recolección de información se realizó en espacios previamente coordinados con la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Inicialmente, los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos, alcances y procedimientos del estudio. Posteriormente, se procedió a la firma del consentimiento informado y, en los casos requeridos, del asentimiento informado correspondiente.

La aplicación de los instrumentos se desarrolló en sesiones presenciales supervisadas por el equipo investigador, garantizando condiciones adecuadas de privacidad, confidencialidad y comodidad. En primer lugar, los estudiantes diligenciaron los cuestionarios relacionados con hábitos de vida y salud mental. Posteriormente, realizaron la evaluación neurocognitiva digital mediante la plataforma CogniFit CAB-2 utilizando dispositivos electrónicos con acceso a internet.

Los datos obtenidos fueron organizados y sistematizados en una base de datos para su posterior análisis estadístico.

Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó mediante el software IBM SPSS Statistics versión 29.0.1.0. Inicialmente se efectuó un análisis descriptivo de las variables mediante frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar.

Posteriormente, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk y Kolmogorov Smirnov. La elección de pruebas paramétricas se fundamentó en la robustez del coeficiente de correlación de Pearson frente a incumplimientos moderados del supuesto de normalidad en muestras superiores a 100 participantes, así como en la verificación adicional de linealidad, inspección gráfica y ausencia de valores atípicos influyentes.

La población objetivo estuvo conformada por 169 estudiantes matriculados en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, de los cuales 142 participaron en el estudio (84.0 %). Se realizó un análisis de sensibilidad estadística que evidenció que este tamaño muestral, con $\alpha = .05$ y una potencia de .80, fue suficiente para detectar asociaciones de magnitud pequeña a moderada ($r \geq .23$), respaldando la solidez de los análisis correlacionales y de regresión efectuados.

Consideraciones éticas

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica de la Universidad Santo Tomás, garantizando el cumplimiento de los principios éticos establecidos para investigaciones con seres humanos.

El estudio fue clasificado como una investigación de riesgo mínimo, de acuerdo con lo establecido en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, debido a que no implicó procedimientos invasivos ni intervenciones que comprometieran la integridad física o psicológica de los participantes.

La investigación se desarrolló bajo los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. La participación fue completamente voluntaria y los estudiantes pudieron retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones académicas o institucionales. Asimismo, se garantizó la confidencialidad y anonimización de la información recolectada mediante el manejo restringido de las bases de datos y la codificación de los participantes.

Adicionalmente, se establecieron rutas institucionales de acompañamiento y remisión en caso de identificarse indicadores de malestar psicológico significativo durante el proceso de evaluación.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 142 estudiantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, con una edad promedio de 20.89 ± 2.92 años. Se observó una mayor representación del sexo masculino (81.7%) respecto al femenino (18.3%). Los participantes pertenecían principalmente a semestres intermedios del programa académico (4.60 ± 2.67 semestres).

Tabla 1. Características Sociodemográficas de la Muestra

Variable	Resultado
Participantes totales	142
Edad (años), Media $\pm$ DE	20.89 ± 2.92
Edad mínima-máxima	17-31
Semestre mínimo-máximo	1-9
Sexo femenino, n (%)	26 (18,3)
Sexo masculino, n (%)	116 (81,7)

Nota. DE = desviación estándar.

La distribución de frecuencias mostró una mayor proporción de estudiantes clasificados en categorías saludables en la mayoría de las dimensiones de hábitos de vida evaluadas. En alimentación, el 97.9 % (n = 139) de los participantes se ubicó en categoría saludable y el 2.1 % (n = 3) en categoría no saludable. En la dimensión sueño, el 87.3 % (n = 124) presentó hábitos saludables y el 12.7 % (n = 18) hábitos no saludables.

En afrontamiento, el 89.4 % (n = 127) de los estudiantes fue clasificado en niveles saludables, mientras que el 10.6 % (n = 15) presentó niveles no saludables. Respecto al consumo de sustancias psicoactivas, el 97.9 % (n = 139) se ubicó en categoría saludable, el 1.4 % (n = 2) en punto medio y el 0.7 % (n = 1) en categoría no saludable.

La dimensión actividad física mostró una distribución más heterogénea, observándose que el 74.6 % (n = 106) presentó niveles saludables y el 25.4 % (n = 36) niveles no saludables.

En relación con la clasificación del IPAQ, el 38.8 % (n = 45) de los estudiantes presentó niveles moderados de actividad física, seguido por el 33.6 % (n = 39) clasificado como bajo/inactivo y el 27.6 % (n = 32) como alto/muy activo.

Respecto al tiempo en pantalla, la categoría predominante correspondió a exposiciones entre 4 y 6 horas diarias, representando el 49.3 % (n = 70) de la muestra. El 28.2 % (n = 40) reportó exposiciones de hasta 4 horas, el 11.3 % (n = 16) entre 6 y 8 horas, el 6.3 % (n = 9) entre 8 y 10 horas y el 4.9 % (n = 7) más de 10 horas diarias.

En las variables continuas, el tiempo en pantalla presentó una media de 4.77 ± 1.87 horas/día, mientras que el índice de actividad física medido mediante METs IPAQ mostró una media de 1.93 ± 0.78 .

Tabla 2. Caracterización de Hábitos de Vida, Actividad Física y Tiempo en Pantalla

Dimensión de hábitos de vida	Categoría	n (%)	Variable	Categoría	n (%)
Actividad física	Saludable	106 (74,6)	IPAQ	Bajo/Inactivo	39 (33,6)
	No saludable	36 (25,4)		Moderado	45 (38,8)
Alimentación	Saludable	139 (97,9)		Alto/Muy activo	32 (27,6)
	No saludable	3 (2,1)	Tiempo en pantalla	2-4 h	40 (28,2)
Sueño	Saludable	124 (87,3)		4-6 h	70 (49,3)
	No saludable	18 (12,7)		6-8 h	16 (11,3)
Afrontamiento	Saludable	127 (89,4)		8-10 h	9 (6,3)
	No saludable	15 (10,6)		>10 h	7 (4,9)
Sustancias psicoactivas	Saludable	139 (97,9)	Variables continuas	Tiempo en pantalla (M $\pm$ DE)	$4,77 \pm 1,87$
	Punto medio	2 (1,4)		METs IPAQ (M $\pm$ DE)	$1,93 \pm 0,78$
	No saludable	1 (0,7)			

Nota. IPAQ = International Physical Activity Questionnaire; METs = equivalentes metabólicos.



La distribución de frecuencias evidenció que la mayor proporción de estudiantes se ubicó en categorías normales para las tres dimensiones evaluadas mediante la escala DASS-21. En depresión, el 47.2 % (n = 67) de los participantes presentó niveles normales, mientras que el 13.4 % (n = 19) se clasificó en nivel leve, el 18.3 % (n = 26) en moderado, el 9.9 % (n = 14) en severo y el 11.3 % (n = 16) en extremadamente severo. La puntuación media para depresión fue de 12.49 ± 10.71 .

En la dimensión ansiedad, el 43.7 % (n = 62) de los estudiantes se ubicó en categoría normal. El 8.5 % (n = 12) presentó niveles leves, el 20.4 % (n = 29) moderados, el 8.5 % (n = 12) severos y el 19.0 % (n = 27) extremadamente severos. La media global observada para ansiedad fue de 10.42 ± 9.51 .

Respecto al estrés, el 52.1 % (n = 74) de la muestra presentó niveles normales. El 13.4 % (n = 19) se clasificó en nivel leve, el 17.6 % (n = 25) en moderado, el 10.6 % (n = 15) en severo y el 6.3 % (n = 9) en extremadamente severo. La puntuación promedio para estrés fue de 15.62 ± 9.97 .

Tabla 3. Caracterización de Salud Mental mediante DASS-21

Variable	Normal n (%)	Leve n (%)	Moderado n (%)	Severo n (%)	Extremadamente Severo n (%)	Media $\pm$ DE
Depresión	67 (47,2)	19 (13,4)	26 (18,3)	14 (9,9)	16 (11,3)	12,49 $\pm$ 10,71
Ansiedad	62 (43,7)	12 (8,5)	29 (20,4)	12 (8,5)	27 (19,0)	10,42 $\pm$ 9,51
Estrés	74 (52,1)	19 (13,4)	25 (17,6)	15 (10,6)	9 (6,3)	15,62 $\pm$ 9,97

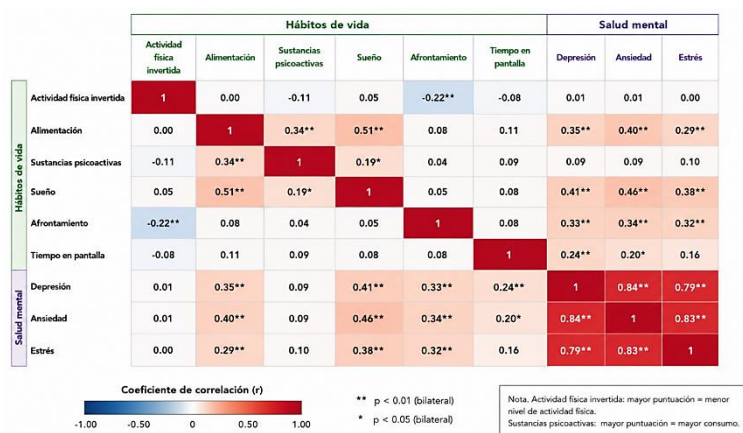
La evaluación neurocognitiva realizada mediante la batería Cognifit CAB-2 evidenció un desempeño global conservado en la muestra universitaria evaluada (M = 50.68; DE = 15.82). Las puntuaciones promedio más elevadas se observaron en razonamiento (M = 57.53; DE = 17.02) y coordinación (M = 55.68; DE = 17.31), mientras que percepción (M = 48.78; DE = 17.04) y memoria (M = 47.66; DE = 19.72) presentaron los valores promedio más bajos. La función atención mostró una media intermedia (M = 51.50; DE = 17.96). Los resultados evidenciaron una dispersión moderada en todas las dimensiones cognitivas evaluadas.

Tabla 4. Rendimiento cognitivo evaluado mediante CAB-2

Función cognitiva	Media $\pm$ DE	Mínimo-Máximo
Razonamiento	57.53 $\pm$ 17.02	21-94
Coordinación	55.68 $\pm$ 17.31	14-92
Percepción	48.78 $\pm$ 17.04	11-86
Memoria	47.66 $\pm$ 19.72	5-88
Atención	51.50 $\pm$ 17.96	17-84
Cognición total	50.68 $\pm$ 15.82	13-80

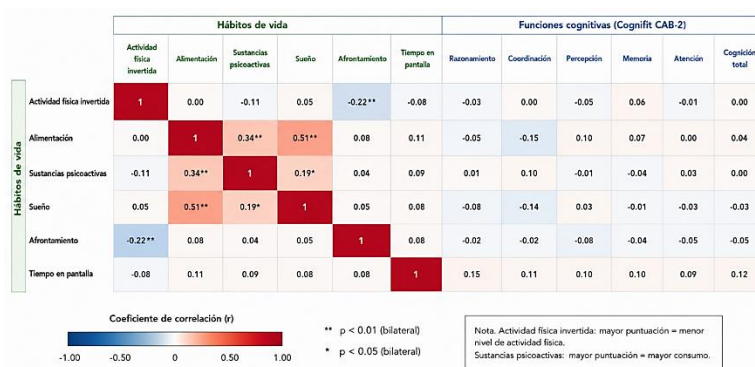
Nota. CAB-2 = Cognitive Assessment Battery 2.

Figura 1. Matriz de correlaciones entre los hábitos de vida y los indicadores de salud mental en estudiantes universitarios (n = 142).



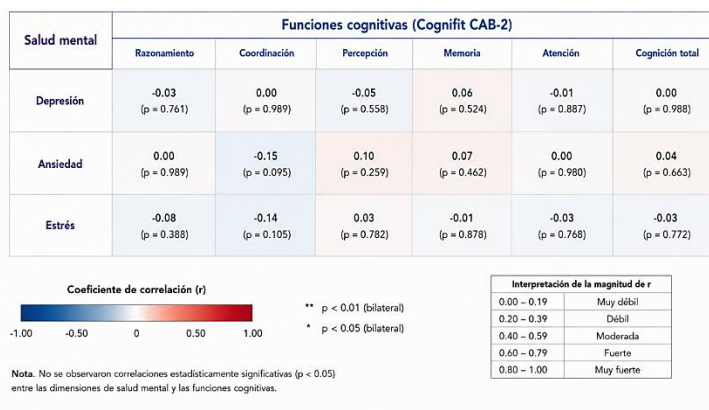
Nota. La figura presenta los coeficientes de correlación de Pearson entre las dimensiones del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios Revisado (CEVJU-R2) y los indicadores de depresión, ansiedad y estrés evaluados mediante la escala DASS-21. Los tonos cálidos representan correlaciones positivas y los tonos fríos correlaciones negativas. $p < .05^*$, $p < .01$.

Figura 2. Matriz de correlaciones entre los hábitos de vida y las funciones cognitivas evaluadas mediante la batería CAB-2 (n = 142)



Nota. La figura muestra los coeficientes de correlación de Pearson entre las dimensiones del CEVJU-R2 y los dominios cognitivos evaluados mediante la batería neurocognitiva CogniFit CAB-2. Los colores representan la magnitud y dirección de las correlaciones. No se observaron asociaciones estadísticamente significativas entre los hábitos de vida y el rendimiento cognitivo. $p < .05^*$, $p < .01$.

Figura 3. Matriz de correlaciones entre los indicadores de salud mental y las funciones cognitivas evaluadas mediante la batería CAB-2



Nota. La figura presenta los coeficientes de correlación de Pearson entre los puntajes de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y los dominios cognitivos evaluados mediante la batería CogniFit CAB-2. No se identificaron correlaciones estadísticamente significativas entre las variables analizadas. $p < .05^*$, $p < .01$.

El análisis correlacional de Pearson evidenció asociaciones positivas estadísticamente significativas entre múltiples dimensiones de hábitos de vida y los indicadores de salud mental. La relación más fuerte se observó entre depresión y ansiedad ($r = .837$; $p < .001$), seguida de ansiedad y estrés ($r = .829$; $p < .001$), así como entre depresión y estrés ($r = .794$; $p < .001$).

Las dimensiones de sueño y alimentación presentaron correlaciones positivas moderadas con depresión ($r = .410$ y $r = .351$, respectivamente; $p < .001$), ansiedad ($r = .462$ y $r = .402$; $p < .001$) y estrés ($r = .379$ y $r = .286$; $p < .01$). Asimismo, afrontamiento mostró asociaciones positivas significativas con depresión ($r = .328$; $p < .001$), ansiedad ($r = .337$; $p < .001$) y estrés ($r = .322$; $p < .001$).

El tiempo en pantalla mostró correlaciones positivas bajas con depresión ($r = .241$; $p = .004$) y ansiedad ($r = .198$; $p = .018$), mientras que la relación con estrés no alcanzó significancia estadística.

Por otro lado, el consumo de METs presentó correlaciones negativas y estadísticamente significativas con depresión ($r = -.210$; $p = .012$) y ansiedad ($r = -.190$; $p = .024$), indicando que mayores niveles de gasto energético asociado a actividad física se relacionaron con menores síntomas depresivos y ansiosos. No se encontró una asociación significativa entre el consumo de METs y el índice de estrés ($r = -.115$; $p = .173$).

En contraste, no se observaron asociaciones estadísticamente significativas entre las funciones cognitivas evaluadas mediante CAB-2 y las variables de salud mental, hábitos de vida o tiempo en pantalla.

Tabla 5. Correlaciones entre el consumo de METs y variables de salud mental

Variable	1	2	3	4
1. Consumo de METs	—	-0,210*	-0,190*	-0,115
2. Índice de depresión		—	0,837**	0,794**
3. Índice de ansiedad			—	0,829**
4. Índice de estrés				—

Nota. Valores correspondientes a correlaciones de Pearson. $p < .05$. ** $p < .01$.

El modelo de regresión lineal múltiple para depresión fue estadísticamente significativo ($F = 18.335$; $p < .001$), explicando el 28.5% de la varianza total observada ($R^2 = .285$; R^2 ajustado = .269). El estadístico de Durbin-Watson mostró independencia adecuada de los residuos ($DW = 1.964$).

Las variables sueño ($\beta = .311$; $p < .001$), afrontamiento ($\beta = .300$; $p < .001$) y alimentación ($\beta = .169$; $p = .045$) mostraron contribuciones estadísticamente significativas dentro del modelo. No se evidenciaron problemas de colinealidad, observándose valores VIF inferiores a 1.40 en todas las variables predictoras.

Tabla 6. Regresión lineal múltiple para predicción del índice de depresión

Predictor	B	EE	β	t	p	IC 95%
Constante	-18.776	4.521	—	-4.153	< .001	-27.715 – -9.836
Alimentación	0.669	0.331	.169	2.019	.045	0.014 – 1.324
Sueño	1.922	0.516	.311	3.726	< .001	0.902 – 2.942
Afrontamiento	1.292	0.312	.300	4.148	< .001	0.676 – 1.908

Modelo: $F(3,138) = 18.335$, $p < .001$, $R^2 = .285$, R^2 ajustado = .269.

El modelo predictivo para ansiedad fue estadísticamente significativo ($F = 24.076$; $p < .001$), explicando el 34.4% de la varianza observada ($R^2 = .344$; R^2 ajustado = .329). El estadístico Durbin-Watson indicó independencia adecuada de los residuos ($DW = 1.957$).

Las variables sueño ($\beta = .347$; $p < .001$), afrontamiento ($\beta = .305$; $p < .001$) y alimentación ($\beta = .200$; $p = .014$) mostraron contribuciones significativas dentro del modelo. No se identificaron problemas de colinealidad, observándose valores VIF cercanos a 1.

Tabla 7. Regresión lineal múltiple para predicción del índice de ansiedad

Predictor	B	EE	β	t	p	IC 95%
Constante	-19.997	3.849	—	-5.195	< .001	-27.609 – -12.386
Alimentación	0.705	0.282	.200	2.500	.014	0.147 – 1.263
Sueño	1.906	0.439	.347	4.341	< .001	1.038 – 2.775
Afrontamiento	1.168	0.265	.305	4.402	< .001	0.643 – 1.692

Modelo: $F(3,138) = 24.076$, $p < .001$, $R^2 = .344$, R^2 ajustado = .329.

El modelo para estrés psicológico fue estadísticamente significativo ($F = 14.906$; $p < .001$), explicando el 24.5% de la varianza total observada ($R^2 = .245$; R^2 ajustado = .228). El estadístico Durbin-Watson mostró independencia adecuada de residuos ($DW = 1.801$).

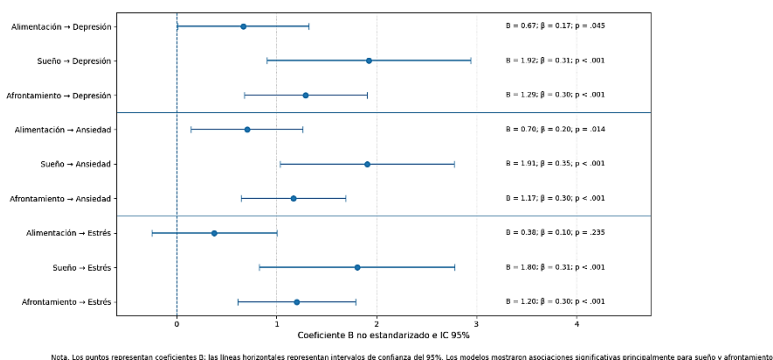
Las variables sueño ($\beta = .314$; $p < .001$) y afrontamiento ($\beta = .300$; $p < .001$) mostraron efectos significativos sobre el estrés psicológico. La variable alimentación no alcanzó significancia estadística ($\beta = .103$; $p = .235$). No se evidenciaron problemas de colinealidad.

Tabla 8. Regresión lineal múltiple para predicción del índice de estrés

Predictor	B	EE	β	t	p	IC 95%
Constante	-10.633	4.326	—	-2.458	.015	-19.188 – -2.079
Alimentación	0.378	0.317	.103	1.192	.235	-0.249 – 1.005
Sueño	1.805	0.494	.314	3.657	< .001	0.829 – 2.781
Afrontamiento	1.203	0.298	.300	4.035	< .001	0.613 – 1.792

Modelo: $F(3,138) = 14.906$, $p < .001$, $R^2 = .245$, R^2 ajustado = .228.

Figura 4. Forest plot de los coeficientes de regresión de los hábitos de vida como predictores de depresión, ansiedad y estrés.



Nota. Los puntos representan los coeficientes de regresión no estandarizados (B) y las líneas horizontales sus intervalos de confianza del 95 %. Los modelos corresponden a regresiones lineales múltiples ajustadas para las dimensiones de alimentación, sueño y afrontamiento. Los coeficientes cuyos intervalos de confianza no incluyen el valor cero se consideran estadísticamente significativos ($p < .05$).

La regresión lineal simple mostró que el tiempo en pantalla fue un predictor significativo del índice de depresión ($F(1,140) = 8,597$; $p = .004$). El modelo explicó el 5,8% de la varianza de los síntomas depresivos ($R^2 = .058$), indicando un tamaño explicativo bajo, aunque estadísticamente significativo.

El coeficiente de regresión evidenció una relación positiva entre ambas variables ($\beta = .241$; $p = .004$), lo que sugiere que a mayor tiempo en pantalla, mayores puntajes de depresión presentaron los participantes. Específicamente, por cada incremento de una unidad en el tiempo en pantalla, el índice de depresión aumentó en 1,372 puntos.

Tabla 9. Regresión lineal simple entre tiempo en pantalla e índice de depresión

Variable Predictora	B	EE	β	t	p	IC 95%
Constante	5,952	2,396	—	2,484	.014	[1,215, 10,690]
Tiempo en pantalla	1,372	0,468	0,241	2,932	.004	[0,447, 2,297]

Resumen del modelo:

$R = .241$; $R^2 = .058$; R^2 ajustado = .051; $F(1,140) = 8,597$; $p = .004$.

La regresión lineal simple indicó que el tiempo en pantalla fue un predictor significativo del índice de ansiedad ($F(1,140) = 5,733$; $p = .018$). El modelo explicó el 3,9% de la varianza de la ansiedad ($R^2 = .039$), lo que representa un efecto pequeño.

El coeficiente de regresión mostró una relación positiva entre el tiempo en pantalla y la ansiedad ($\beta = .198$; $p = .018$), indicando que mayores niveles de exposición a pantallas se asociaron con mayores puntajes de ansiedad. En términos prácticos, por cada incremento de una unidad en el tiempo en pantalla, el índice de ansiedad aumentó aproximadamente 1,005 puntos.

Tabla 10. Regresión lineal simple entre tiempo en pantalla e índice de ansiedad

Variable predictora	B	EE	β	t	p	IC 95%
Constante	5,630	2,150	—	2,618	.010	[1,379, 9,881]
Tiempo en pantalla	1,005	0,420	0,198	2,394	.018	[0,175, 1,835]

Resumen del modelo:

$R = .198$; $R^2 = .039$; R^2 ajustado = .032; $F(1,140) = 5,733$; $p = .018$.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre los hábitos de vida, la salud mental y las funciones cognitivas en estudiantes universitarios de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Los hallazgos evidenciaron asociaciones significativas entre diversos componentes del estilo de vida y los indicadores de salud mental, particularmente en las dimensiones de sueño, alimentación, afrontamiento, actividad física y tiempo en pantalla. Sin embargo, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables cognitivas evaluadas mediante la batería CAB-2 y los indicadores de salud mental o hábitos de vida. Estos resultados permiten comprender la compleja interacción biopsicosocial existente entre las conductas cotidianas y el bienestar psicológico en población universitaria.

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio fue la elevada presencia de sintomatología psicológica en la muestra, aun cuando una proporción importante de estudiantes reportó hábitos de vida clasificados como saludables. Aunque aproximadamente la mitad de los participantes se ubicó en rangos normales en depresión, ansiedad y estrés, también se observó una proporción considerable de estudiantes en categorías moderadas, severas y extremadamente severas, especialmente en ansiedad. Este comportamiento coincide con lo reportado por Ruiz-Hernández et al. (2022), quienes señalaron que los estudiantes universitarios constituyen una población particularmente vulnerable al deterioro emocional debido a las demandas académicas, sociales y personales propias de esta etapa del desarrollo. Del mismo modo, Wang et al. (2025) identificaron que incluso en estudiantes físicamente activos persisten altos niveles de malestar psicológico asociados a factores conductuales y contextuales.

La fuerte correlación observada entre depresión, ansiedad y estrés confirma la coexistencia y superposición de estas dimensiones emocionales en población universitaria. Las asociaciones elevadas entre ansiedad y depresión ($r = .837$), ansiedad y estrés ($r = .829$), así como entre depresión y estrés ($r = .794$), reflejan una interacción psicopatológica consistente con la literatura clínica contemporánea. Khan et al. (2024) sostienen que estas variables comparten mecanismos neurobiológicos comunes relacionados con la hiperactivación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, alteraciones en neurotransmisores como serotonina y dopamina, y procesos inflamatorios sistémicos que afectan simultáneamente el estado emocional y el funcionamiento adaptativo.

En relación con los hábitos de vida, el sueño emergió como uno de los predictores más importantes de salud mental. Los análisis de regresión mostraron que esta dimensión explicó significativamente los niveles de depresión, ansiedad y estrés, convirtiéndose en el predictor con mayor peso estadístico en los tres modelos. Estos hallazgos son coherentes con investigaciones previas que han identificado el sueño como uno de los principales reguladores neurofisiológicos del bienestar emocional. Según Wang et al. (2025), la privación crónica de sueño incrementa significativamente la probabilidad de desarrollar sintomatología depresiva y ansiosa debido a alteraciones en la regulación emocional, el procesamiento cognitivo y la respuesta fisiológica al estrés.

Desde el punto de vista neurobiológico, el sueño participa activamente en procesos de consolidación de memoria, regulación del sistema límbico y restauración metabólica cerebral. La alteración de estos mecanismos genera hiperreactividad emocional, mayor vulnerabilidad al estrés y disminución de la tolerancia psicológica frente a las demandas ambientales. Asimismo, la evidencia indica que la restricción del sueño incrementa los niveles de cortisol y reduce la actividad de regiones prefrontales relacionadas con el control emocional, facilitando la aparición de ansiedad y depresión (Yoo et al., 2007).

La alimentación también mostró asociaciones significativas con depresión y ansiedad, aunque su efecto sobre el estrés no alcanzó significancia estadística en el modelo multivariado. Este resultado coincide parcialmente con lo reportado por Sun et al. (2024), quienes identificaron que una nutrición adecuada funciona como factor protector frente a los síntomas emocionales en estudiantes universitarios. Diversos estudios han señalado que patrones alimentarios saludables favorecen la síntesis de neurotransmisores, reducen la inflamación sistémica y contribuyen al equilibrio del microbioma intestinal, mecanismo actualmente relacionado con el eje intestino-cerebro y la salud mental.

Aunque la mayoría de los participantes fue clasificada en categorías saludables de alimentación, los resultados sugieren que pequeñas variaciones en la calidad nutricional continúan teniendo impacto sobre

el estado emocional. Esto podría indicar que no solamente la presencia de hábitos saludables es relevante, sino también la estabilidad y consistencia de dichos comportamientos en el tiempo.

El afrontamiento fue otro predictor significativo en los modelos de depresión, ansiedad y estrés. Este hallazgo resulta especialmente importante debido a que evidencia que la forma en que los estudiantes gestionan las demandas psicológicas cotidianas puede influir directamente en su bienestar emocional. Desde la teoría transaccional del estrés propuesta por Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento modulan la percepción subjetiva de amenaza y la capacidad adaptativa frente a situaciones estresantes. En consecuencia, estudiantes con menores recursos de afrontamiento podrían presentar mayor vulnerabilidad psicológica aun cuando mantengan hábitos aparentemente saludables.

Respecto a la actividad física, el consumo de METs mostró correlaciones negativas significativas con depresión y ansiedad, indicando que mayores niveles de gasto energético se asociaron con menores síntomas emocionales. Estos hallazgos respaldan ampliamente la evidencia internacional que reconoce el ejercicio físico como factor protector frente al deterioro de la salud mental. Caamaño-Navarrete et al. (2024) encontraron resultados similares en estudiantes universitarios, señalando que la actividad física regular favorece procesos de neuroplasticidad, incremento del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), regulación dopaminérgica y disminución de marcadores inflamatorios asociados con depresión. En esta línea, Estrada-Araoz et al. (2024) evidenciaron en estudiantes universitarios que la depresión predice significativamente un menor disfrute de la actividad física, lo que respalda la relación entre el bienestar psicológico y la vinculación con la práctica física.

Adicionalmente, el ejercicio físico se ha relacionado con mejoras en la autoeficacia, la regulación emocional y la percepción de bienestar subjetivo. En población universitaria, estas adaptaciones pueden funcionar como mecanismos protectores frente a la sobrecarga académica y el estrés cotidiano. No obstante, la ausencia de asociación significativa entre METs y estrés podría indicar que este último responde también a factores externos contextuales, como exigencias académicas, incertidumbre profesional y demandas socioeconómicas, variables no exploradas en el presente estudio.

Por otra parte, el tiempo en pantalla evidenció asociaciones positivas significativas con depresión y ansiedad. Aunque los tamaños de efecto fueron pequeños, los modelos de regresión confirmaron que una mayor exposición a pantallas predice incrementos en los síntomas emocionales. Este resultado coincide con la revisión sistemática de Santos et al. (2023), quienes reportaron que el uso excesivo de dispositivos electrónicos se relaciona con mayores niveles de ansiedad, alteraciones del sueño y síntomas depresivos en jóvenes universitarios.

El posible mecanismo explicativo involucra múltiples factores. El tiempo excesivo en pantalla puede reducir la actividad física, alterar los ritmos circadianos, favorecer el aislamiento social y aumentar la exposición constante a estímulos digitales emocionalmente demandantes. Además, la hiperconectividad y la comparación social permanente en redes sociales han sido asociadas con disminución de autoestima y aumento del malestar psicológico.

Uno de los resultados más llamativos del estudio fue la ausencia de asociaciones significativas entre las funciones cognitivas evaluadas mediante CAB-2 y las variables de salud mental o hábitos de vida. Aunque diversos estudios han reportado relaciones entre depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, especialmente en memoria y atención (Khan et al., 2024), en la presente investigación dichas asociaciones no alcanzaron significancia estadística.

Existen varias posibles explicaciones para este hallazgo. En primer lugar, la muestra estuvo conformada por estudiantes jóvenes físicamente activos, condición que podría actuar como factor protector neurocognitivo compensatorio. La literatura ha demostrado que la actividad física regular promueve plasticidad neuronal, perfusión cerebral y mantenimiento cognitivo, lo que podría amortiguar parcialmente los efectos negativos del malestar emocional sobre el rendimiento cognitivo. En segundo lugar, el desempeño cognitivo global de la muestra se mantuvo dentro de rangos conservados, lo cual reduce la variabilidad necesaria para detectar asociaciones más robustas. Asimismo, las alteraciones cognitivas asociadas a ansiedad o depresión suelen manifestarse con mayor intensidad en cuadros clínicos severos o crónicos, mientras que en población universitaria pueden presentarse de forma subclínica y fluctuante.

Finalmente, es importante considerar que las pruebas cognitivas digitales evalúan el rendimiento en un momento específico y podrían no captar completamente las dificultades cognitivas subjetivas experimentadas por los estudiantes en contextos académicos reales. Futuras investigaciones longitudinales podrían aportar mayor claridad sobre esta relación.

En términos generales, los resultados del estudio respaldan el modelo biopsicosocial de salud, evidenciando que la salud mental universitaria no depende exclusivamente de variables individuales aisladas, sino de la interacción dinámica entre conductas de vida, regulación emocional y contexto académico. Aunque los estudiantes de cultura física suelen considerarse una población con factores protectores asociados al ejercicio y al movimiento corporal, los hallazgos demuestran que continúan siendo vulnerables a problemas de ansiedad, depresión y estrés.

Estos resultados poseen importantes implicaciones prácticas para las instituciones de educación superior. Las estrategias universitarias de bienestar deberían trascender las intervenciones exclusivamente centradas en actividad física y contemplar abordajes integrales orientados al sueño, manejo emocional, alimentación saludable y regulación del tiempo en pantalla. Asimismo, resulta fundamental fortalecer programas de acompañamiento psicológico preventivo y promoción de habilidades de afrontamiento adaptativo.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el diseño transversal, que impide establecer relaciones causales entre las variables. Además, el muestreo no probabilístico limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias. También debe considerarse el posible sesgo derivado del autorreporte en instrumentos psicológicos y de hábitos de vida. No obstante, el estudio aporta evidencia relevante en una población poco explorada en el contexto colombiano y constituye un aporte significativo al análisis integral de salud mental, hábitos de vida y cognición en estudiantes universitarios de cultura física.

Conclusiones

El presente estudio permitió establecer que existe una relación significativa entre diversos hábitos de vida y los indicadores de salud mental en estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, evidenciando que variables como el sueño, la alimentación, el afrontamiento, la actividad física y el tiempo en pantalla influyen de manera importante sobre los niveles de depresión, ansiedad y estrés en población universitaria.

Los resultados demostraron que, aunque la mayoría de los participantes presentó hábitos de vida clasificados como saludables, persistió una proporción considerable de estudiantes con sintomatología psicológica moderada, severa y extremadamente severa, especialmente en ansiedad. Este hallazgo sugiere que la práctica de actividad física o la pertenencia a programas relacionados con el movimiento corporal no constituye por sí sola un factor protector absoluto frente al deterioro emocional, lo que evidencia la naturaleza multifactorial de la salud mental universitaria.

El sueño se consolidó como el predictor más importante de depresión, ansiedad y estrés, resaltando su papel central en la regulación neurobiológica y emocional. Desde una perspectiva neurofisiológica, este hallazgo respalda la evidencia que relaciona la privación del sueño con alteraciones en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, incremento sostenido de cortisol, disminución de la regulación prefrontal y mayor vulnerabilidad emocional, mecanismos asociados al desarrollo de ansiedad y depresión.

Asimismo, las estrategias de afrontamiento mostraron una influencia significativa sobre los indicadores de salud mental, evidenciando que la capacidad adaptativa frente a las demandas académicas y personales constituye un componente fundamental en el bienestar psicológico universitario. Estos resultados refuerzan la necesidad de fortalecer recursos de regulación emocional y afrontamiento adaptativo dentro de los programas institucionales de bienestar universitario.

La alimentación también mostró asociaciones significativas con depresión y ansiedad, respaldando los modelos actuales de psiquiatría nutricional y neurociencia alimentaria, donde se reconoce la influencia del eje intestino-cerebro, la inflamación sistémica y la neurotransmisión serotoninérgica sobre el estado emocional. Aunque la mayoría de estudiantes presentó hábitos alimentarios saludables, los resultados

sugieren que incluso pequeñas variaciones en la calidad nutricional podrían impactar significativamente el bienestar psicológico.

Por otra parte, el consumo de METs presentó asociaciones negativas con depresión y ansiedad, confirmando el papel protector de la actividad física sobre la salud mental. Estos hallazgos respaldan la evidencia neurobiológica que describe que el ejercicio físico favorece procesos de neuroplasticidad, incremento del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), regulación dopaminérgica y disminución de procesos inflamatorios relacionados con la sintomatología emocional. Sin embargo, no se encontraron asociaciones significativas entre actividad física y estrés, lo cual sugiere que esta dimensión podría estar influenciada también por factores contextuales y psicosociales externos al comportamiento físico.

El tiempo en pantalla mostró asociaciones positivas significativas con depresión y ansiedad, indicando que mayores niveles de exposición digital podrían constituir un factor de riesgo psicológico en estudiantes universitarios. Este resultado refuerza las preocupaciones contemporáneas relacionadas con la hiperconectividad, la alteración de ritmos circadianos, el sedentarismo y la sobrecarga cognitivo-emocional derivada del uso excesivo de dispositivos electrónicos.

En relación con las funciones cognitivas, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables cognitivas evaluadas mediante CAB-2 y los indicadores de salud mental o hábitos de vida. A pesar de ello, el desempeño cognitivo global de la muestra se mantuvo en rangos conservados, particularmente en razonamiento y coordinación. Este hallazgo podría sugerir la existencia de mecanismos neuroprotectores asociados a la juventud y a la práctica regular de actividad física, capaces de amortiguar parcialmente el impacto del malestar emocional sobre el funcionamiento cognitivo.

Los resultados del estudio respaldan el modelo biopsicosocial de salud, evidenciando que el bienestar psicológico universitario emerge de la interacción compleja entre factores conductuales, emocionales, neurobiológicos y contextuales. En este sentido, la salud mental no puede comprenderse únicamente desde la ausencia de enfermedad, sino como un equilibrio dinámico influenciado por el estilo de vida y la capacidad adaptativa de los estudiantes.

Finalmente, esta investigación aporta evidencia relevante para el contexto colombiano y para la población universitaria vinculada a las ciencias del deporte y la cultura física, contribuyendo a fortalecer el conocimiento sobre la interacción entre hábitos de vida, salud mental y cognición. Asimismo, sus hallazgos pueden servir como base para el diseño de programas institucionales integrales orientados a la promoción de hábitos saludables, prevención del deterioro emocional y fortalecimiento del bienestar biopsicosocial en estudiantes universitarios.

Agradecimientos

Los autores agradecen a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás seccional Tunja por el apoyo institucional y las facilidades brindadas para el acceso a la población participante. Asimismo, agradecen a la International Chair in Cognitive Health (ICCH) por facilitar, en el marco de la alianza de investigación, el acceso a la plataforma CogniFit, empleada para la evaluación de las funciones cognitivas de los participantes.

Financiación

La presente investigación contó con financiación de la Universidad Santo Tomás, Seccional Tunja, Colombia.

Referencias

- Amador-Rodero, E. M., Esmeral, L. P. M., Pulido-Iriarte, T. I., Charris, M. M. A., De Oro Aguado, C., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2023). Caracterización de hábitos alimentarios en universitarios. Estudio descriptivo. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.11540>
- Arrivillaga Quintero, M., & Salazar Torres, I. C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual = Behavioral Psychology: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 13(1), 19–36. <https://dialnet.unirioja.es/>
- Caamaño-Navarrete, F., Arriagada-Hernández, C., Fuentes-Vilugrón, G., Jara-Tomckowiack, L., Levin-Catrillao, A., del Val Martín, P., Muñoz-Troncoso, F., & Delgado-Floody, P. (2024). Healthy Lifestyle Related to Executive Functions in Chilean University Students: A Pilot Study. *Healthcare*, 12(10), 1022. <https://doi.org/10.3390/healthcare12>
- Cognifit. (2025). *Cognitive Assessment Battery (CAB): Professional cognitive testing platform*. <https://www.cognifit.com/professional-cognitive-test>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Ayay-Arista, G., & Yupanqui-Pino, E. H. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal (Depression, anxiety, and stress as predictors of physical activity enjoyment in university students: a cross-sectional study). *Retos*, 61, 164–172. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109802>
- García Castañeda, A. G. (2026). Factores socioeconómicos como determinantes de los hábitos de salud en estudiantes universitarios. *Espila*, 8(1), 92–103. <https://doi.org/10.61454/vngjtv06>
- García-Pérez, L., Collado Fernández, D., Lamas-Cepero, J. L., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Píldoras saludables: un programa de actividad física para la prevención de la salud mental y mejora de la capacidad resiliente en estudiantes universitarios: Protocolo de actuación. *Retos*, 55, 726–735. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104012>
- García Laguna, D. G., Garcia Saavedra, I. D., Zuluaga Gómez, A. F., & Ramos Caballero, D. M. (2024). Efecto de un programa de promoción de hábitos de vida saludables sobre los niveles de actividad física y el comportamiento frente a la actividad física en jóvenes de una universidad de Bogotá. *Retos*, 60, 1130–1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.105285>
- Khan, M., Perwez, S. K., Gaddam, R. P., Aiswarya, R., Abrar Basha, M., Malas, A., Haque, S., & Ahmad, F. (2024). Mind Matters: Exploring the Intersection of Psychological Factors and Cognitive Abilities of University Students by Using ANN Model. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 20, 137–148. <https://doi.org/10.2147/NDT.S436975>
- Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in psychiatric care*, 55(2), 164–169. <https://doi.org/10.1111/ppc.12296>
- Mental Health, Brain Health and Substance Use (MSD). (2005, 1 enero). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562943>
- Ordóñez Parada, A. I., De la Rosa Flores, C. C., & Sáenz Olivas, J. (2025). Hábitos de vida saludables y su impacto en el rendimiento académico: estudio de caso en estudiantes universitarios en México. *Revista Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v13i1.4758>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Nota descriptiva, 17 de junio de 2022. Disponible en: [who.int](https://www.who.int)
- Ramón-Arhués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Relación entre la práctica deportiva y las funciones cognitivas en aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones. (2024). *Revista Internacional Interdisciplinaria De Divulgación Científica*, 2(1), 53–63. <https://riidici.com/index.php/home/article/view/27>
- Ruiz-Hernández, J. A., Guillén, Á., Pina, D., & Puente-López, E. (2022). Mental Health and Healthy Habits in University Students: A Comparative Associative Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(2), 114–126. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12020010>
- Salazar, I. C., Varela, M. T., Lema, L. F., Tamayo, J. A., & Duarte, C. (2013). *Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2)*. Pontificia Universidad Javeriana, Cali.



<https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/e83bff72-69c9-4e77-95ca-4224648381aa/content>

- Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., Duarte-Alarcón, C., & Equipo de Investigación CEVJU Colombia. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599–611. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217796007>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Bressani, G. Y. S., Ventura, S. A., Nogueira, Y. J. A., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11, 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Sun, D., Zhu, X., & Bao, Z. (2024). The relationship between physical activity and anxiety in college students: Exploring the mediating role of lifestyle habits and dietary nutrition. *Frontiers in Psychology*, 15:1296154. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1296154
- Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep—A prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20), R877–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>
- Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Li, X., & Zhong, Y. (2025). Association between healthy lifestyle choices and mental health among students: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 247. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21482-4>
- Zhang, C., Hao, J., Liu, Y., Cui, J., & Yu, H. (2022). Associations between online learning, smartphone addiction problems, and psychological symptoms in Chinese college students after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 881074. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.881074>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Sofía Rodríguez Chaparro	sofia.rodriguezc@usantoto.edu.co	Autora
Luisa Fernanda Guio Blanco	luisa.guio@usantoto.edu.co	Autora
Santiago Hernández Restrepo	santiago.hernandezr@usantoto.edu.co	Autor
María Camila Barreto Castro	maria.barretoc@usantoto.edu.co	Autora
Juan Fernando Sierra Sora	juan.sierraso@usantoto.edu.co	Autor
Nicolás Córdoba Jiménez	nicolas.cordoba@usantoto.edu.co	Autor

