



# Comunicación. Prevención y promoción de la salud

## Bienestar biopsicosocial. Transición de Pediatría a la vida adulta

Belén González de Prádena, César Camacho León

Hospital Universitario Torrecárdenas. Almería. España.

Publicado en Internet:  
26-mayo-2025

Belén González de Prádena:  
[belen\\_go02@hotmail.com](mailto:belen_go02@hotmail.com)

### INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La transición de la etapa infantil a la universitaria puede ocasionar el abandono de la práctica de ejercicio y efectos deletéreos a corto y largo plazo, como enfermedades crónicas, baja autoestima, estrés, ansiedad, trastornos del sueño y menor calidad de vida.

Es necesario analizar la práctica de ejercicio de estudiantes, difundir los beneficios del deporte y fomentar hábitos saludables compatibles con la vida universitaria para mejorar su salud física, mental y emocional.

### MÉTODOS

Tras una revisión de literatura, siguiendo la declaración PRISMA y la normativa PICO, se analizan los cambios de ejercicio en jóvenes universitarios (18-25 años) en España comparando con edades previas y los efectos derivados en su bienestar físico, mental y emocional.

Se realiza una intervención en dos fases: encuesta distribuida mediante redes sociales para analizar la situación en universidades de diferentes provincias e intervención en la radio de la universidad para mejorar la autoperción de hábitos diarios y fomentar el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física.

### RESULTADOS

Se obtuvieron 192 respuestas (mujeres:hombres, 113:79).

El 96,9% considera posible compaginar estudio y ejercicio físico. Los motivos principales son la satisfacción personal (76,6%), ganar masa muscular (44,6%), bajar de peso (26,6%) y mucho menos frecuente, pero importante, por presión

social (6%). Los beneficios percibidos diariamente y a largo plazo son: buen estado de ánimo (84,2%, 72%), condición física (78,7%, 91,2%), mejora del sueño (64,5%, 67%), además de mejorar la concentración, memoria, alimentación, autoestima y relaciones sociales, disminuir el tiempo en redes sociales/pantallas, establecer hábitos y mejorar el estado físico, autodisciplina, gestión del estrés, aumentar la longevidad y calidad de vida en la vejez.

Se analizaron la frecuencia con la que se practica, tipo de ejercicio, preferencias durante el fin de semana, regularidad y adhesión a rutinas, tiempo desde que se iniciaron a la práctica de ejercicio y los cambios en etapa universitaria.

En la radio se difundieron resultados y trajeron temas como beneficios de actividad física, dificultades y barreras, importancia de constancia, debate sobre la intervención individual o grupal y relación del deporte con hábitos saludables.

### CONCLUSIONES

La actividad física es fundamental en el bienestar físico y emocional de los universitarios. Sin embargo, una proporción significativa disminuye su práctica por factores como exigencias académicas, preferencia por actividades diferentes y la dificultad para compaginar estudios y ejercicio, según los resultados obtenidos.

Si esta tendencia no se aborda, los estudiantes podrían ver mermada la calidad de vida, por lo que es especialmente importante fomentar hábitos saludables durante esta etapa.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

**Cómo citar este artículo:** González de Prádena B, Camacho León C. Bienestar biopsicosocial. Transición de Pediatría a la vida adulta. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2025;(34):e255.