

# La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios

## Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles at university student



<http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/194>

M Sc. Silvano Merced Len <sup>1\*</sup>, Dr.C. Jorge de Lázaro Coll Costa<sup>1</sup>,  
 Dr.C Ardy Rafael Rodríguez García<sup>1</sup>, M Sc. Alionuska Velázquez Cintra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

E-mail: [coll@gmail.com](mailto:coll@gmail.com), [ardycore29@gmail.com](mailto:ardycore29@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias Informáticas, La Habana, Cuba.

E-mail: [avelazquez@uci.cu](mailto:avelazquez@uci.cu)

**RESUMEN:** La formación de hábitos y estilos de vida saludables en el contexto universitario no se enfocan de manera integrada. El objetivo fue analizar la actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. La metodología utilizada fue un diseño no experimental, mediante los métodos análisis-síntesis y modelación. Como resultado se diseña un modelo secuencial que se apoya de sus elementos y principios.

**Palabras clave:** hábitos, estilos de vida, actividad física.

**ABSTRACT:** The formation of healthy habits and lifestyles in the university context are not approached in an integrated way. The objective was to analyze physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles in university students. The methodology used was a non-experimental design, using analysis-synthesis and modeling methods. As a result, a sequential model is designed that is supported by its elements and principles.

**Key words:** habits, lifestyles, physical activity.

### INTRODUCCIÓN

La OMS definió, en 1986, el estilo de vida “como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Moreira et al., 2018 p.110); de ahí que al estilo de vida saludable se integran varios factores que deben funcionar en armonía.

La interrelación entre actividad física y salud se manifiesta en su relación con los hábitos y estilos de vida saludables, partiendo de la posibilidad de que las personas - de manera individual o conformando grupos - desarrollen sus potencialidades físicas y funcionales. Esto se convierte en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud y se manifiesta en un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, psicológicos y socioculturales (Pérez y Devis, 2003). El objetivo fue analizar la actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

### DESARROLLO

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable: mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y hábitos tóxicos parece estar asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar trastornos crónicos, especialmente las enfermedades más comunes y mortíferas (Al-Maskari, 2010).

La población universitaria tiene alta vulnerabilidad por su grado de consumo de alcohol debido a las facilidades que tienen en el acceso a su compra y el incremento de situaciones de consumo que experimentan al entrar en la universidad (Londoño y Valencia, 2008).

El estudio se centra en un diseño no experimental que explora la sistematización teórica sobre la actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables a través de la ampliación del método de análisis-síntesis. El método modelación posibilitó esbozar la representación teórica sobre formación de hábitos y estilos de vida saludables.

\*Autor para correspondencia: *Silvano Merced Len*. E-mail: [rektorado@uccfd.cu](mailto:rektorado@uccfd.cu)

Recibido: 04/11/2021

Aceptado: 21/12/2021

Los resultados parten de la actividad física como papel determinante en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. En ese sentido, se apoya del modelo y principios a considerar para el desarrollo hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

Los elementos teóricos que se representan en el modelo se apoyan en los estudios de [Díaz et al. \(2015\)](#) y [Fogg \(2020\)](#).

Se asumen como principios:

- La práctica sistemática de actividad física moderada y vigorosa
- El consumo saludable de alimentos y la hidratación apropiada.
- La modificación de actitudes, hábitos y conductas que lleven a causar morbilidades y mortalidad.
- La incorporación del autoconcepto e imagen corporal saludable para lograr bienestar físico y mental.
- Evitar el consumo de sustancias tóxicas y/o estupefacientes.

[Joseph et al. \(2014\)](#) refieren que los programas de educación para la salud diseñados para promover la actividad física regular y aumentar la autoestima física pueden ser efectivos para mejorar la calidad de vida en adultos jóvenes.

Durante la etapa universitaria, se produce un aumento del abandono de un estilo de vida activo ([Gómez et al., 2009](#)) y un descenso de la práctica físico-deportiva moderada y vigorosa ([Han et al., 2008](#)), convirtiéndose en un momento crítico para la promoción de la actividad física.

## CONCLUSIONES

Los estudios demuestran que la actividad física juega un rol determinante en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

Como resultado parcial se diseña el modelo para adquirir hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios.

## REFERENCIAS

- Al-Maskari, F. (2010). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *Crónica ONU, XLVII* (2), párr. 5. <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- Díaz, M., Belen, M. y Torres, A. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chí, Cundinamarca. *Pediatría*, 48. <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatria-213-pdf-f-S012049121500004X>
- Fogg, S. (2020). *Tiny Habits. The Small Changes That change everything*. Edition: Hardcover. <https://www.goodreads.com/book/show/43261127-tiny-habits>
- Gómez López M, Ruiz F, García Montes ME, Granero Gallegos A, & Pieron M. (2009). Motivaciones aludidas por los jóvenes universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Rev Lat Am Psicol*, 41(3), 19-32.
- Han, J.L., Dinger, M.K., Hull, H.R., Randall, N.B., Heesch, K.C., & Fields, D.A. (2008). Changes in women's physical activity during the transition to

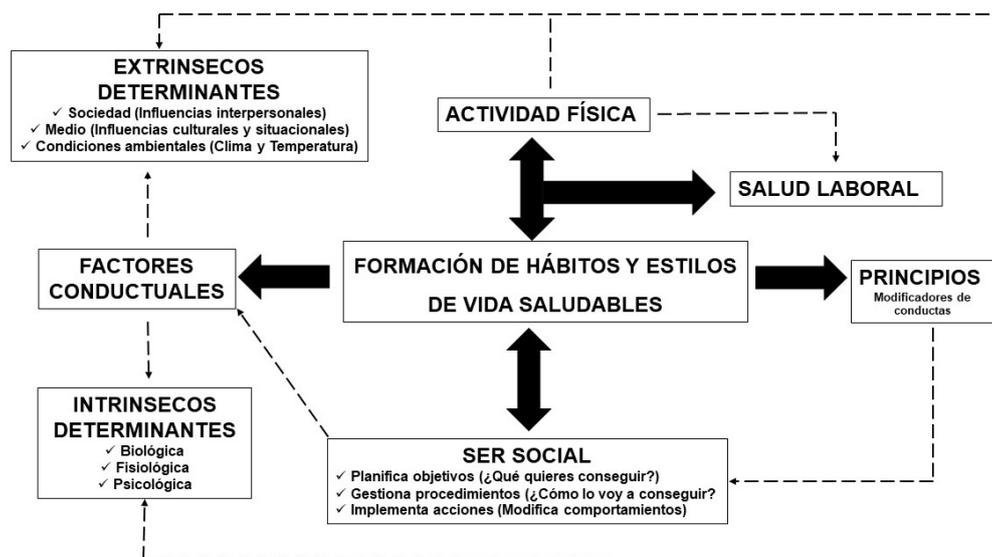


Figura 1. Modelo secuencial para la formación de hábitos y estilos de vida saludables.

- college. *American Journal of Health Education*, 39(4), 194-199.
- Joseph, R.P., Royse, K.E., Benitez, T.J. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Qual Life Res* 23, 659-667. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0492-8>
- Londoño, C., & Valencia, C. (2008). Asertividad, resistencia a la presión de grupo y consumo de alcohol en universitarios. *Acta colombiana de psicología*, 11(1), p155-162.
- Moreira Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., & Alfonso-Moré, A. (2018). El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal en estudiantes de 2do año de la comunidad de la universidad de las ciencias informáticas. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.*, 15(50), p. 110 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6578677.pdf>
- Pérez-Samaniego, & Devis-Devis, (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10). <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>

**Declaración de conflicto de intereses:** El autor declara no tener conflicto de intereses

**Contribución de autoría:** Concepción de las ideas: **M Sc. Silvano Merced Len** y **Dr. C Ardy Rafael Rodríguez García**. Obtención de los datos: **Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa** y **M Sc. Alionuska Velázquez Cintra**. Elaboración del artículo: **M Sc. Silvano Merced Len** y **Dr. C Ardy Rafael**. Revisión crítica del documento: **Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa**

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)