

## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA VIDA SALUDABLE

## PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE AND ITS RELATIONSHIP WITH HEALTHY LIVING

Recibido el 20 de enero de 2024 / Aceptado el 17 de abril de 2024 / DOI: 10.24310/riccafd.13.1.2024.18652  
Correspondencia: Rafael Iván Gómez Paulino. rgomez84@uasd.edu.do

**Gómez Paulino, Rafael Iván**

1 Universidad Autónoma de Santo Domingo, UASD, República Dominicana, rgomez84@uasd.edu.do

### Responsabilidades

<sup>A</sup>Diseño de la investigación, <sup>B</sup>Recolector de datos, <sup>C</sup>Redactor del trabajo, <sup>D</sup>Tratamiento estadístico, <sup>E</sup>Apoyo económico; <sup>F</sup>Idea original y coordinador de toda la investigación.

### ■ RESUMEN

Analizar la práctica de actividad física y su relación con la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los estudiantes universitarios en la República Dominicana: un análisis cuantitativo, semestre 2023-1. Se utilizó un diseño no experimental, con alcance correlacional de tipo cuantitativo utilizando el estadístico no paramétrico del Rho de Spearman. La población representada por 302 estudiantes, con una muestra probabilística aleatoria simple de 170. Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ y el Cuestionario para la Vida Saludable, VIDSALD. La salud de muchos estudiantes se ha visto afectada, por la falta de actividad física y ausencia de los factores para mantener una vida saludable como: condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida, provocando malestar general y posibles complicaciones al padecer de algún tipo de enfermedad no transmisible, ya que hay bajos niveles de actividad física y en algunos casos comportamientos sedentarios.

### ■ PALABRAS CLAVE

actividad física, condición física, hábitos alimenticios.



## ■ ABSTRACT

Analyze the practice of physical activity and its relationship with the physical condition, eating habits and lifestyle of university students in the Dominican Republic: a quantitative analysis, semester 2023-1. A non-experimental design was used, with a quantitative correlational scope using the non-parametric Spearman's Rho statistic. The population represented by 302 students, with a simple random probabilistic sample of 170. The International Physical Activity Questionnaire, IPAQ, and the Healthy Living Questionnaire, VIDSALD, were applied. The health of many students has been affected by the lack of physical activity and absence of factors to maintain a healthy life such as: physical condition, eating habits and lifestyle, causing general discomfort and possible complications when suffering from some type of non-communicable disease, since there are low levels of physical activity and in some cases sedentary behaviors.

## ■ KEY WORDS

Physical Activity, Physical Fitness, Balanced Diet.

## ■ INTRODUCCIÓN

En la actualidad la práctica de actividad física y su relación con la vida saludable representa uno de los temas más relevantes para investigar, ya que intervienen elementos que están vinculados a la educación y salud del ser humano. Muchos estudiantes hoy día piensan que solo realizar actividad física es sinónimo de salud y bienestar a su máxima expresión, obviando un sinnúmero de factores (condición física, hábitos alimenticios, estilo de vida) que van de la mano con esta visión y sentir. “la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1).

En el estudio *Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life* desarrollado en la Universidad de Harvard confirmó la necesidad de tener en cuenta cinco factores para tener una vida saludable. Estos son una dieta balanceada, práctica de actividad física, peso corporal saludable y la ingesta moderada de alcohol. Las personas que cumplieron con los cinco criterios de hábitos vivieron significativamente más que quienes no los cumplieron (2).

Adicionalmente, la esperanza de vida se calcula en función de cuántos de estos cinco hábitos saludables cumplen las personas; pudiendo aumentar la esperanza de vida en dos años tanto para hombres como para mujeres.



La OMS al referirse que la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles. Las personas con niveles inadecuados de actividad física tienen entre un 20 y un 30 % más de riesgo de muerte que aquellas que tienen un nivel adecuado. Como resultado, ha lanzado un nuevo plan de acción global que describe los diversos componentes para aumentar la actividad física en todo el mundo hasta el 2030.

El Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) fue desarrollado para monitorear los niveles de actividad física de las personas, sirviendo de base en la adaptación y medición de ciertos factores de riesgos (3).

De acuerdo con los estudios de investigación realizados se afirman que tener niveles bajos de actividad física puede acelerar la mortalidad, inclusive el padecimiento de enfermedades y males corporales. (4) Asimismo, sostienen que la salud de las personas se puede ver afectada por el incumplimiento de algunos factores como dieta desequilibrada y un estilo de vida no saludable (5).

Por consiguiente, se puede afirmar que debido a la inactividad física apreciada el cuarto factor de riesgo de mortalidad, un porcentaje importante de los estudiantes universitarios requiere mejorar este aspecto con el fin de disminuir este riesgo.

### Condición física

Participar en actividades físicas ayuda a mantener una buena condición física, e incluso a tener oportunidades adicionales para que las personas mejoren su salud. Por tal motivo, la actividad física es recomendada para el cuerpo humano ya que fortalece los músculos, previene enfermedades y permea una condición física óptima (6).

La actividad física tiene varios beneficios individuales y sociales, como la promoción de la salud, las actitudes y los valores humanos. En base a esto, se diseñan actividades físicas y educativas para promover la salud mental, el bienestar y la capacidad mental (7).

### Alimentación balanceada

Las personas deben comer sano por lo menos en un 68%, realizar algún deporte en un 58% y pasar tiempo en familia en un 56%. Esto se dificulta por algunos factores como el aumento del gasto para alimentarse en un 25%, la falta de tiempo en un 19% y que la comida chatarra es más accesible en un 12%. Por tal razón, llevar una vida saludable conlleva balancear una serie de factores que impactan directamente en el diario vivir (8).



La OMS manifiesta que la alimentación balanceada constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La falta de hábitos alimenticios es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales Enfermedades no Transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A (9).

### Condición física y los hábitos alimenticios

La necesidad de tener una vida saludable a través de los hábitos alimenticios y una buena forma física, siendo estos factores claves para garantizar la salud. Por su parte, añade que para tener una excelente condición física es necesario llevar a cabo una dieta saludable que incluya los principios inmediatos de la nutrición: azúcares, proteínas, vitamina y minerales, carbohidratos y grasas. (10)

En esta misma línea, se resalta que las personas están cada vez más conscientes de la importancia que tiene la actividad física y realza que esta se ha convertido en un estilo de vida clave que contribuye a la salud mental, física y social (6).

La incidencia de los cambios positivos en los factores del estilo de vida para prevenir trastornos médicos, con especial atención a la nutrición, la dieta y la actividad física son los factores que intervienen en una vida saludable y se consideran esenciales para evitar la morbilidad y la mortalidad de muchas enfermedades comunes (11).

Estas dificultades pueden ser fortalecidas proporcionando la formación educativa necesaria a través del Modelo de Creencia en Salud HBM, aplicándose un mecanismo de autoeficacia para el estilo de vida de los estudiantes universitarios (12).

### Estilo de vida

Un estilo de vida es un conjunto de conductas que desarrollan las personas los cuales algunas veces son saludables, y otras veces son dañinas; incluye la inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas, como cigarrillos y alcohol, constituyendo factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (13).



El estilo de vida asociado a una ingesta alta en algunos tipos de grasas, al igual que el sedentarismo y la obesidad, contribuyen a modificar la presentación de la hipertensión arterial. Estos factores tienden a complicar la hipertensión de base y adelantar su aparición. La detección y manejo a tiempo de la hipertensión constituyen el pilar para evitar las repercusiones en la salud y la alta demanda de los servicios médicos (14).

Por consiguiente, el propósito principal de esta investigación fue analizar la práctica de actividad física y su relación con la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los estudiantes universitarios en la República Dominicana, un análisis cuantitativo, semestre 2023-1. Se formularon las siguientes hipótesis:

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre la actividad física y la condición física.

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre la actividad física y la condición física.

Se aplicó la Prueba de Correlación de Spearman, el valor calculado es de 0.000, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El coeficiente Rho de Spearman es de .57, lo que indica que la relación es positiva considerable. Por tanto, a mayor práctica de actividad física mejor condición física, es decir, la condición física va a depender del nivel de actividad física que ejecuten los estudiantes universitarios.

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre la actividad física y el estilo de vida.

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre la actividad física y el estilo de vida.

Se aplicó la Prueba de Correlación de Spearman, obteniendo un resultado de .000, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El coeficiente de correlación es de .37, por lo que hay una relación positiva media, en otras palabras, a mayor práctica de actividad física se promueve mejor estilo de vida.

## ■ MATERIAL Y MÉTODOS

Esta investigación se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño de investigación no experimental, ya que no hubo manipulación de las variables. Fue de alcance correlacional, se midió la relación que tiene la actividad física con la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida.

La población estuvo compuesta por los estudiantes universitarios de la clase de Educación Física EFI-0120, de una universidad en la República Dominicana, semestre 2023-1. Esta incluyó 12 secciones de clase, que conforman las unidades de estudio para un total de 302 estudiantes universitarios de ambos géneros. Se utilizó el muestreo probabilístico,



el cual permitió que cada integrante tuviera la misma posibilidad de ser escogido. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la fórmula de Fisher y Navarro (2002). Este procedimiento permitió obtener una pequeña parte de la unidad de análisis con una medida confiable de todo el conjunto. Por consiguiente, se aplicó el muestreo probabilístico simple, aplicando la fórmula siguiente:

z= nivel de confianza	$n = \frac{z^2 \times n \times p \times q}{e^2 (n-1) + z^2 \times p \times q}$
n= población o universo	
p= probabilidad de éxito	$n = \frac{(1.96)^2 (302) (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 (302-1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$
q = probabilidad de fracaso	
e= error de estimación	$n = \frac{290.04}{0.753 + 0.960}$
z= 95%=1.96	
n= 302 estudiantes	$n = \frac{290.04}{1.713}$
p= 50%= 0.5	
q= 50%= 0.5	
e= 5%= 0.05	$n = 170 \text{ estudiantes}$

Se utilizaron dos cuestionarios para la recogida de datos. El primero fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, que sirvió para medir la variable actividad física en sus tres niveles: bajo, moderado, intenso o sedentario. En palabras de Carreras (2017) este instrumento ha sido creado para la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países. A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), elaboraron y lo aplicaron en Europa, América, Asia, África y Australia (4).

El segundo cuestionario denominado Cuestionario para la Vida Saludable (VIDSALD), fue diseñado por el investigador y se utilizó para recoger datos sobre la variable condición física, hábitos alimenticios y estilo de vida. Este instrumento contiene preguntas estructuradas para ser respondidas a través de una escala tipo Likert, la cual consta de varios ítems en forma de enunciados o juicios que confirman las respuestas dadas por los participantes en base a su elección de una escala de cinco puntos. Las escalas fueron: (1) Totalmente de acuerdo, (2) De acuerdo, (3) Indeciso/a, (4) En desacuerdo y (5) Totalmente en desacuerdo. Además, los reactivos diseñados en el instrumento estuvieron dirigidos a analizar la práctica de actividad física y su relación con la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los estudiantes universitarios en la República Dominicana. El mismo tiene 22 reactivos distribuidos en las diferentes dimensiones. Además, contiene una



sección para recolectar algunos datos demográficos de los estudiantes como son género y edad.

En esta investigación, después de aplicados los cuestionarios se utilizó el Coeficiente Alpha de Cronbach para medir la confiabilidad interna de los instrumentos. En el caso específico de los coeficientes de confiabilidad relacionados con la homogeneidad o consistencia interna de la Encuesta de Estilos de Vida Saludable (VIDSALD), se obtuvieron los siguientes resultados: 0,904 en los ítems de la dimensión condición física, 0,829 para hábitos alimenticios y 0,771 para estilo de vida. Los resultados de 0,904 y 0,829 obtenidos del cálculo del Alpha de Cronbach evidencian un alto nivel de fiabilidad en los ítems, mientras que el 0,771 es considerable.

Para el análisis de los datos se utilizó el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 25 para introducir los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos.

### **Análisis estadístico**

Para el análisis de los datos se utilizó el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 25 para introducir los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos. Este es uno de los más utilizados en las investigaciones cuantitativas de tipo correlacional, permitiendo el análisis para crear tablas y gráficas, agrupando volúmenes de datos, haciendo cálculos y múltiples prueba de la estadística inferencial. Se hicieron cálculos sobre la práctica de actividad física y los parámetros obtenidos sobre la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida. Además, se correlacionaron los resultados agrupados a través de la estadística inferencial, comparando las variables entre sí, dándole respuesta confirmando o rechazando la hipótesis. Se utilizó el Rho de Spearman, una medida no paramétrica de la correlación de rango.

Luego, se muestran los resultados de la estadística inferencial en donde se utilizó el estadístico no paramétrico de Rho de Spearman para correlacionar las variables objeto de investigación, pudiendo establecer la significancia y el grado de asociación entre las variables.

## **■ RESULTADOS**

Con relación a la primera pregunta de investigación ¿Cuál es el nivel de práctica de actividad física que realizan los estudiantes universitarios en la República Dominicana, semestre 2023-1?

Se evidenció que el 12.9% (n=22) tienen un comportamiento sedentario, mientras que el 50% (n=85) un nivel de actividad física bajo, el 28.2%



(n=48) moderado y el 8.8% (n=15) se encuentran en el nivel intenso. (Ver resultados en la tabla 1)

**Tabla 1. Distribución de los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios**

Nivel de actividad física	N	%	HI
Comportamiento sedentario	22	12,9	12,9
Bajo	85	50	62,9
Moderado	48	28,2	91,2
Intenso	15	8,8	100
Total	170	100	

En correspondencia a la segunda pregunta ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la condición física en la que se encuentran los estudiantes universitarios en la República Dominicana, semestre 2023-1?

Una vez obtenido el nivel de actividad física y el estado actual de la condición física se realizó la corrección entre dichas variables. Según los datos obtenidos el valor calculado es de .000, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se puede afirmar que existe asociación significativa entre las variables. El coeficiente de correlación es de .57. La tabla 2 muestra estos resultados.

**Tabla 2. Coeficiente de correlación de Spearman según la actividad física y la condición física.**

Medida	1	2
1. Actividad Física	-	.57**
2. Condición Física		-

En cuanto a la tercera pregunta ¿Qué relación existe entre la actividad física y los hábitos alimenticios que asumen los estudiantes universitarios en la República Dominicana, semestre 2023-1?

Una vez obtenido los resultados del nivel de actividad física y los hábitos alimenticios se procedió a realizar la corrección entre dichas variables. Por medio de los datos obtenidos el valor calculado fue de .011, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se puede asegurar que existe asociación significativa entre las variables. El coeficiente de correlación es de .19. La tabla 3 describe estos resultados.

**Tabla 3. Coeficiente de correlación de Spearman según la actividad física y los hábitos alimenticios.**

Medida	1	2
1. Actividad Física	-	.19*
2. Hábitos Alimenticios		-

Con relación a la cuarta pregunta. ¿Qué relación existe entre la condición física y los hábitos alimenticios que predominan en la vida de los estudiantes universitarios en la República Dominicana, semestre 2023-1?

Una vez obtenido los datos de la condición física y los hábitos alimenticios se dimanaron a ejecutar la corrección entre dichas variables. A partir de los datos obtenidos el valor calculado es de .002, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se puede certificar que la correlación entre las variables es significativa en el nivel 0,01. El coeficiente de correlación es de .23. La tabla 4 indica estos resultados.

**Tabla 4. Coeficiente de correlación de Spearman según la condición física y los hábitos alimenticios.**

Medida	1	2
1. Condición física	-	.23**
2. Hábitos Alimenticios		-

En la pregunta cinco ¿Qué relación existe entre la actividad física y el estilo de vida que adoptan los estudiantes universitarios en la República Dominicana, semestre 2023-1?

Se obtuvo un valor de .000, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se puede declarar que la correlación entre las variables es significativa en el nivel 0,01. El coeficiente de correlación es de .37. La tabla 5 muestra estos resultados.

**Tabla 5. Coeficiente de correlación de Spearman según la actividad física y el estilo de vida**

Medida	1	2
1. Actividad física	-	.37**
2. Estilo de vida		-



De manera resumida, la condición física presentó una media de 3.48 con una desviación de 0.87. La variable hábitos alimenticios mostró una media de 3.16 con una desviación de 0.45 y el estilo de vida con 3.27 con una desviación estándar de 0.67. Los datos obtenidos de cada variable muestran afectación negativa y una interrelación entre variables. La tabla 6 exhibe estos resultados.

**Tabla 6. Media, desviación estándar y correlación de las variables actividad física, condición física, hábitos alimenticios y estilo de vida.**

Medida	M	SD	1	2	3	4
1. Actividad física	2.33	0.81	-	.57**	.19*	.37**
2. Condición física	3.48	0.87		-	.23**	-
3. Hábitos alimenticios	3.16	0.45			-	-
4. Estilo de vida	3.27	0.67				-

## ■ DISCUSIÓN

El propósito principal de esta investigación fue analizar la práctica de actividad física y su relación con la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los estudiantes universitarios en la República Dominicana, un análisis cuantitativo, semestre 2023-1.

Se determinó el nivel de actividad física que realizaban los estudiantes en su vida diaria, en el que, el nivel de práctica de actividad física es bajo, ya que en los resultados obtenidos a partir del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el 50% de los sujetos no alcanzan los niveles apropiados, ya que el 12,9% (n=22) presentan un comportamiento sedentario, el 50% (n=85) un nivel bajo, el 28,2% (n=48) moderado y el 8,8% (n=15) un nivel de actividad física intenso. En este mismo sentido, esta variable presenta una media de 2,33 y una desviación estándar de 0,81, lo que significa que aproximadamente el 50% de los encuestados tienen un nivel bajo de actividad física.

Estos resultados de la investigación coinciden con lo afirmado por la OMS al referirse que la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles. Las personas con niveles inadecuados de actividad física tienen entre un 20 y un 30% más de riesgo de muerte que aquellas que tienen un nivel adecuado. (3) De acuerdo con los estudios de investigación realizados (4).

Con relación a su condición física en función del estado de salud y la eficiencia de las cualidades físicas, fue claro que los estudiantes muestran un nivel bajo de actividad física porque no dedican el tiempo



y los días necesarios para su realización. Es significativo que el 50% no lograron un nivel adecuado, con una media de 2,33 y una desviación estándar de 0,81, lo que significa que estos resultados no indican un nivel aceptable de actividad física.

Para la condición física, los resultados arrojaron que: los estudiantes perciben que se encuentran en buena salud mental, física y social, sin embargo, el 20,6% sienten que no cumplen con esta condición, ya que han padecido algunas enfermedades que influyeron en su condición física. A su vez, una cantidad significativa se sienten en un estado dinámico y energético para desarrollar las actividades diarias, mientras que el 37,6% no lo están. Por ende, es imprescindible que todos los estudiantes mantengan la salud, ya que de no hacerlo las enfermedades impactarían negativamente su cuerpo, cambiando el estado de ánimo y energético, provocando menor rendimiento físico y mental para desempeñar las labores cotidianas e involucrarse en la práctica de actividad física.

Cabe señalar que más del 50% de los estudiantes cree que su capacidad de resistencia, equilibrio y coordinación al realizar actividad física no son insuficientes, mientras que el 36,4% opinaron lo contrario. De igual forma, la mayoría valoraron que su velocidad, ritmo, sincronización y flexibilidad al realizar actividad física no son insuficientes, mientras que el 36,5% lo valoran como insuficiente. Con relación a realizar actividad física con eficiencia y capacidad de movimiento, el 65,3% afirmaron que lo ejecutan, pero el 33,5% no lo hace adecuadamente. Además, existen ciertas limitaciones que influyen en el desarrollo de la condición física de los estudiantes como el desinterés por la práctica, poco tiempo por el trabajo, lesiones, enfermedades, entre otros.

Una vez evidenciados estos resultados, se procede a plantear las hipótesis para poder dar respuesta a la pregunta de investigación. Se formularon las siguientes hipótesis:

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre la actividad física y la condición física.

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre la actividad física y la condición física.

Se aplicó la Prueba de Correlación de Spearman, el valor calculado es de 0.000, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente Rho de Spearman es de .57, lo que indica que la relación es positiva considerable. Por tanto, a mayor práctica de actividad física mejor condición física, es decir, la condición física va a depender del nivel de actividad física que ejecuten los estudiantes universitarios.

Estos resultados obtenidos se relacionan con lo sostenido por Ohuruogu cuando expresó que participar en actividades físicas ayuda a mantener una buena condición física, e incluso a tener oportunidades adicionales para que las personas mejoren su salud. Por tal motivo, la actividad física



es recomendada para el cuerpo humano ya que fortalece los músculos, previene enfermedades y permea una condición física óptima. (6)

Además, se precisaron los hábitos alimenticios y estilo de vida que adoptan los estudiantes para mantener una vida saludable. Se evidencia que los estudiantes tienen una buena alimentación o estado nutricional, mientras que el 23,5% la consideró subóptima. Esta situación debe tomarse en cuenta, hay que prestarle atención porque la energía vital del cuerpo depende de la alimentación que el estudiante reciba día tras día.

Asimismo, el 29,4% se salta la comida por miedo a engordar más de lo normal, aunque más de la mitad de los encuestados no lo hace, lo que representa una gran proporción. Este porcentaje significativo que se salta la comida está provocando un desequilibrio nutricional en algunos estudiantes que provoca varias alteraciones generales de la salud y el bienestar general, otro aspecto que se añade a esto es la imposibilidad de algunos estudiantes en disponer de los recursos económicos para llevar una dieta saludable.

Según los resultados anteriores, el valor medio de los hábitos alimenticios es de 3,16 y la desviación estándar de 0,45, lo que significa, que una proporción importante de estudiantes deben optimizar sus hábitos alimenticios.

Estos resultados expresados con anterioridad concuerdan con lo de Féliz y Báez cuando plantean que la práctica de actividad física y los hábitos alimenticios son factores importantes para una vida saludable, lo que permitirá no solo un crecimiento autónomo, sino un bienestar corporal general. (15)

Se determinó la existencia de asociación y el grado de correlación de la práctica de actividad física con la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida, de modo tal, que se compruebe la intensidad de sus elementos. Para comprobar esto se utilizaron las informaciones del Cuestionario para la Vida Saludable (VIDSALD). Una vez los datos obtenidos de la variable condición física y los hábitos alimenticios, se procede a formular los siguientes supuestos:

Ho: No existe correlación significativa entre la condición física y los hábitos alimenticios.

Hi: Existe correlación significativa entre la condición física y los hábitos alimenticios.

Se aplicó la Prueba de Correlación de Spearman, obteniendo un resultado de .002, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente de correlación es de .23, indicando una relación positiva media, es decir,



la condición física depende de los hábitos alimenticios, por lo tanto, para tener una buena condición física se necesita adecuados hábitos alimenticios.

Estos resultados anteriores se asocian con lo señalado por Alzahrani et al. Cuando establecen la necesidad de tener una vida saludable a través de los hábitos alimenticios y una buena forma física, siendo estos factores claves para garantizar la salud. Por su parte, añade que para tener una excelente condición física es necesario llevar a cabo una dieta saludable que incluya los principios inmediatos de la nutrición: azúcares, proteínas, vitamina y minerales, carbohidratos y grasas. (10)

Por otro lado, se refleja estilos de vida poco saludables. Una de las premisas con mayor afectación negativa tiene que ver con el descanso de algunos estudiantes, ya que deben mejorar dicha condición, de igual manera, el 41,1% no consideró las medidas de precaución para el autocuidado de su cuerpo, solo el 54,7% sí. Esto da como resultado un deterioro en el estilo de vida por lo que los estudiantes deben comprometerse y mantener una buena salud. Cabe señalar que en sentido general la media del estilo de vida es 3,27 y la desviación estándar es 0,67, lo que quiere decir, que no tienen un estilo de vida favorable, por lo que se puede interpretar que los estudiantes universitarios deben mejorar la forma particular o modo de vida.

Una vez desglosado estos resultados, se procede a formular hipótesis para dar respuesta a la pregunta de investigación. Se examinaron las siguientes hipótesis:

Ho: No existe correlación entre la actividad física y el estilo de vida.

Hi: Existe correlación entre la actividad física y el estilo de vida.

Se aplicó la Prueba de Correlación de Spearman, obteniendo un resultado de .000, que es menor al 0.05 ( $P=0.000 < 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente de correlación es de .37, por lo que hay una relación positiva media, en otras palabras, a mayor práctica de actividad física se promueve mejor estilo de vida.

Los resultados anteriores van de la mano con lo publicado por la OPS al referirse que la actividad física se vincula al concepto de calidad de vida y estilo de vida saludable como una estrategia efectiva para mejorar la autopercepción y como beneficio de los aspectos biológicos, psicosociales y cognitivos. (16)

## ■ CONCLUSIONES

*Práctica de Actividad Física.* Se evidenció que existen bajos niveles de actividad física en los estudiantes universitarios de la República



Dominicana, y en algunos casos comportamientos sedentarios, debido a que no realizan actividad física de forma regular. De igual forma, la condición física, los hábitos alimenticios y el estilo de vida se ven menos afectadas, pero existe un porcentaje significativo de estudiantes que deben mejorar estas cualidades, ya que son factores necesarios para garantizar una vida saludable. Por tanto, es preciso considerar estos elementos como mecanismo de promoción del bienestar físico, mental y sostenible. Se requiere la toma de decisiones para contrarrestar las necesidades que se están presentando en el diario vivir de los estudiantes universitarios. Las conclusiones que aparecen a continuación resumen los puntos esenciales de los hallazgos del presente estudio.

*Relación entre Actividad Física y la Condición Física.* Se determinó el nivel de actividad física quedando evidenciado que los estudiantes requieren mayor práctica de esta. Algunos la realizan según los requerimientos internacionales de actividad física, pero una cantidad considerable de estudiantes no alcanzan ni siquiera el nivel moderado, viéndose así afectada su condición física. Por consiguiente, se afirma que la actividad física y la condición física se relacionan considerablemente de forma positiva, es decir, a mayor actividad física mejor condición física.

*Relación entre la Actividad Física y los Hábitos Alimenticios.* Se demostró que existe una relación positiva media entre la actividad física y los hábitos alimenticios, es decir, la práctica de actividad física requiere de una buena alimentación. Es necesario que los estudiantes al realizar actividad física tengan una alimentación adecuada, ya que el cuerpo en la ejecución de movimientos prolongados consume energía la cual es proporcionada por una dieta balanceada. Por tanto, los estudiantes universitarios requieren mayor práctica adjunta con una alimentación que permita el desarrollo de las funciones mecanizadoras del cuerpo, mayor acondicionamiento físico e imagen corporal.

*Relación entre la Condición Física y los Hábitos Alimenticios.* Es evidente que una parte de los estudiantes universitarios deben mejorar su condición física en lo que refiere al estado de salud y las cualidades físicas, en vista de que una cantidad significativa sufren de enfermedades no transmisibles (taquicardia, diabetes, hipertensión, asma, depresión, dolores articulares, tiroides, sobrepeso, obesidad) afectando el desenvolvimiento eficaz de las actividades cotidianas. De igual forma, se notan falencias en la eficacia de movimiento, limitando así la ejecución de actividades físicas por dolores musculares y cansancio. De igual forma, los hábitos alimenticios de los estudiantes deben ser favorables para mejorar la condición física y el bienestar general.



En fin, la condición física y los hábitos alimenticios tienen una relación positiva media, en otro término, la condición física mejora a medida que se adopten hábitos alimenticios, pero no adoptarlos puede influir negativamente en la condición física.

*Relación entre la Actividad Física y el Estilo de Vida.* Se comprobó que existe una relación positiva media entre la práctica de actividad física y el estilo de vida. Esto supone que a medida que los estudiantes realicen actividades físicas su estilo de vida será más saludable. Por ende, se debe concebir la práctica de actividad física para obtener mejor calidad de vida, siendo esta saludable o no, siempre y cuando se cumpla con la ejecución regular de movimiento físico, dieta equilibrada y la abstinencia de alcohol, tabaco o suplementos.

## ■ REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud, (OMS). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. 2018. [Internet]. Quien.int. [citado el 28 de Junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
2. Tello M. Estilo de vida saludable: 5 claves para una vida más larga [Internet]. Salud de Harvard. 2020 [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186>.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo 2000: reducir los riesgos y promover una vida sana. Organización Mundial de la Salud; 2020. [Internet]. Quien.int. [citado el 28 de Junio de 2023]. Recuperado de: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA53/sa4.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA53/sa4.pdf).
4. García CM, González-Jurado JA. Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por funciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina [Internet]. Scielosp.org. [citado el 13 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2017.v41/e92#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,muertes%20producidas%20anualmente%20\(1\)](https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2017.v41/e92#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,muertes%20producidas%20anualmente%20(1)).
5. Ibarra-Mora JL, Ventura Vall-Llovera C, Hernández-Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Sportis Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot [Internet]. 2019; [citado el 12 de mayo de 2023]; 5(1):70-84. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS%202019%205-1%20art%205.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
6. Ohuruogu B. Las contribuciones de la actividad física y el fitness a una salud y bienestar óptimos. Eric.ed.gov [Internet]. 2016. [citado el 14 de



abril de 2023]. 7 (20). Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1109161.pdf>

7. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*. 2015. UNESCO [Internet]. Biblioteca Digital. Disponible en [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)

8. Yrala, G., y Villanueva, R. *Vida saludable yo*. DATUM Internacional. 2018. Com.pe. [citado el 11 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://www.datum.com.pe/new\\_web\\_files/files/pdf/Vida-Saludable.pdf](https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Vida-Saludable.pdf)

9. Organización Mundial de la Salud, (OMS). Dieta y actividad física. 2015. [Internet]. . [citado el 28 de Junio de 2023]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

10. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Eating habits among medical students at king Abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *Int J Gen Med* [Internet]. 2020 [citado el 15 de febrero de 2023]. 13:77-88. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/ijgm.s246296>.

11. Zaman Acosta, R., Hankir Rodriguez, A., Jemni Aquino, M. *Lifestyle Factors and Mental Health*. [Factores de estilo de vida y salud mental]. 2019. (3):217-220. 3, 217-220. *Psychiatr Danub*. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488729/>

12. Khodaveisi M, Azizpour B, Jadidi A, Mohammadi Y. Education based on the health belief model to improve the level of physical activity. *Phys Act Nutr* [Internet]. 2021 [citado el 5 de marzo de 2023]; 25(4):17-23. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35152620/>.

13. Aguilar, M., Amell, R. y Vásquez, A. Estilos de vidas relacionadas con factores de riesgo cardiovascular. *Redalyc*. ed.gov. [Internet]. 2018. [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422009/55960422009.pdf>.

14. Rivera D, Cabrera B, Alonzo EM, Ramírez ZL, Bisonó M, Beauvais K. Comparación de niveles de tensión arterial y factores de riesgo asociados en dos comunidades [Internet]. *Edu.do:8080*. [Citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en: [http://investigare.pucmm.edu.do:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12060/1784/AMP\\_20100103\\_100-110.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://investigare.pucmm.edu.do:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12060/1784/AMP_20100103_100-110.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

15. Félix Suero, M. y Báez Matos, K. *Habilidades Sociales y Emocionales para una Vida Saludable en el Estudiantado de Quinto Grado del Centro Educativo Profesor José Francisco Quezada Hernández*. Año Escolar 2017-2018. 2019. [Internet]. Inered. Disponible en <https://inered.gob.do/fichanueva.php?id=6892>

16. Organización Mundial de la Salud, (OMS). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. 2018. [Internet]. *Quien.int*. [citado el 28 de Junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>