

ANÁLISIS MULTIDIMENSIONAL DEL ESTILO DE VIDA, ESFUERZO FÍSICO Y ESTADO DE ÁNIMO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

MULTIDIMENSIONAL ANALYSIS OF LIFESTYLE, PHYSICAL EFFORT AND MOOD IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS

Camila Adriana Tovar U. ¹ Jaime Andrés Rodríguez G. ² Jeisson Andres Almanza T. ³
Leonardo Rodríguez S. ⁴ Mateo A. González H. ⁵

catovar13@gmail.com

RESUMEN

En la actualidad, el joven universitario expuesto a estilos de vida poco saludables ha sido una población de interés investigativo dentro del campo de la actividad física para la salud. De acuerdo con esto, el presente estudio analiza multidimensionalmente el estilo de vida, el esfuerzo físico y el estado de ánimo que se producen al realizar un ejercicio físico determinado. La muestra corresponde a adultos jóvenes universitarios que realizan un entrenamiento de fuerza basado en la velocidad media propulsiva, con porcentajes de pérdida de velocidad. Es un estudio con enfoque cuantitativo, corte transversal y alcance correlacional, donde se aplicó el cuestionario FANTASTICO para determinar el estilo de vida de los participantes en el primer entrenamiento, la escala EVEA para identificar el estado de ánimo pre y post de cada sesión, y el registro de la frecuencia cardíaca durante toda la sesión. Como resultado, en el primer día de entrenamiento, el estilo de vida “buen trabajo” fue predominante frente a la frecuencia de respuestas del cuestionario, en porcentaje. Los sujetos que tuvieron mejor estilo de vida alcanzaron menores niveles de esfuerzo físico en la primera sesión de entrenamiento, identificando una relación negativa con R de Pearson de $-0,747$ y un Valor P de $0,013$. En la segunda sesión, la significancia de la relación se redujo. En conclusión, el estilo de vida “buen trabajo” fue predominante en los universitarios, esto es relevante, ya que se identificó una clara relación entre el estilo de vida y el esfuerzo físico que alcanzaron los sujetos.

Palabras clave: Estilo de vida, estado de ánimo, esfuerzo físico, adulto joven, estudiante universitario.

ABSTRACT

Currently, young university students exposed to unhealthy lifestyles have been a population of research interest within the field of physical activity for health. In line with this, the present study multidimensionally analyzes the lifestyle, physical exertion, and mood produced by performing a specific physical exercise. The sample consists of young university students who perform strength training based on average propulsive velocity, with percentages of velocity loss. This was a quantitative, cross-sectional, correlational study. The FANTASTICO questionnaire was used to determine participants' lifestyle during their first training session, the EVEA scale was used to identify their pre- and post-session mood, and heart rate was recorded throughout the session. As a result, on the first day of training, the "good work" lifestyle was the most prevalent response rate on the questionnaire, as a percentage. Subjects with a better lifestyle achieved lower levels of physical exertion in the first training session, identifying a negative relationship with a Pearson's r of -0.747 and a p -value of 0.013 . In the second session, the significance of the relationship decreased. In conclusion, the "good work" lifestyle was predominant among university students. This is relevant, as a clear relationship was identified between lifestyle and the physical exertion achieved by the subjects.

Key words: Lifestyle, mood, physical effort, young adult y university student.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida influye en el bienestar físico, mental y social de las personas (Angelucci et al., 2017). Un estilo de vida saludable o adecuada implica hábitos de autocuidado, actividad física y bienestar emocional, mientras que un estilo de vida perjudicial o inadecuada se asocia con sedentarismo, estrés y consumo de sustancias nocivas. Según estudios previos, los jóvenes universitarios presentan bajos niveles de actividad física, altos niveles de estrés y un consumo significativo de alcohol y tabaco, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y problemas de salud mental (Angelucci et al., 2017; Castro et al., 2020; Payeras, 2020; OMS, 2023)).

A pesar de los prejuicios sobre los estudiantes de Educación Física como personas activas y saludables, esta investigación busca evidenciar que su bienestar va más allá de la práctica deportiva, con una mirada hacia la prevención y promoción de la salud, ya que, al analizar los estilos de vida de estos estudiantes aparentemente sanos, se pueden detectar los estilos de vida perjudiciales que pueden estar directamente relacionados con el desarrollo de ECNT a futuro.

Por otro lado, no se evidencian estudios que sean similares a esta investigación, sin embargo, sí hay una gran cantidad de documentos científicos que permiten evidenciar la

problemática claramente. Por esto, teniendo en cuenta la pedagogía en el deporte, este estudio quiere promover un cambio en la forma de entrenar a un deportista y como se percibe al estudiante universitario de la Facultad de Educación Física, al establecer el estilo de vida como un factor importante a tener en cuenta en estos contextos; además, mantener un estilo de vida adecuado influye en la obtención del rendimiento tanto académico como profesional y deportivo.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio determina la importancia del estilo de vida en los adultos jóvenes universitarios sobre su salud y rendimiento tanto deportivo como académico, por lo que se analiza multidimensionalmente el estilo de vida, en estos jóvenes universitarios, el esfuerzo físico y sus estados de ánimo, durante dos sesiones de entrenamiento de fuerza, con base en la pérdida de velocidad media propulsiva.

Este estudio se desarrolló en la UPN, donde se tienen en cuenta los adultos jóvenes comprendidos entre las edades de 18 a 25 años. No se tuvo ninguna exclusión por sexo; sin embargo, los participantes debían completar al menos dos entrenamientos propuestos por un estudio transversal de la facultad. Dichos participantes fueron seleccionados de forma no aleatorizada por conveniencia, contando con la participación de un total de 10 sujetos, de los

cuales son 6 hombres y 4 mujeres, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Posterior a una serie de intervenciones de pruebas piloto en el laboratorio de fisiología de la FEF de entrenamientos de fuerza, pérdida de velocidad media propulsiva y variabilidad de la frecuencia cardiaca, se intervino la muestra del presente estudio con la aplicación de los diferentes cuestionarios y la toma y registro de Frecuencia Cardiaca (FC) durante los entrenamientos.

Desde una naturaleza positivista, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, un corte transversal y un alcance correlacional, donde se describió y analizó cada variable por separado para, posteriormente, establecer una relación entre ellas.

Los instrumentos utilizados por los investigadores en el presente estudio fueron: en un primer momento, la evaluación del estilo de vida de los participantes por medio del cuestionario FANTASTICO, donde se logró brindar un panorama general de los hábitos de cada individuo; posteriormente se implementó la escala EVEA que garantizó poner bajo manifiesto el estado de ánimo preponderante, pre y post, en las dos sesiones de entrenamiento; y, por último, durante el transcurso de los entrenamientos se monitoreó la FC de los sujetos por medio del sensor Polar H10, redirigiendo y guardando los datos en la aplicación “Acentas”.

RESULTADOS

La muestra intervenida corresponde a estudiantes de la FEF de la UPN, que se caracterizan por estar en la etapa de adulto joven, con una edad entre los 18 y 25 años, siendo el 60% de sexo masculino y 40% femenino.

Dentro de sus objetivos, el estudio busca describir el estilo de vida de los sujetos, por medio del cuestionario FANTASTICO (Tabla 1), ya que es adecuado para medir esta variable.

Tabla 1.

Resultado cuestionario FANTASTICO

Frecuencias para Resultado Fantástico		
Clasificación	Frecuencia	Porcentaje
Fantástico	1	10%
Buen Trabajo	4	40%
Adecuado	3	30%
Algo Bajo	2	20%
Total	10	100%

En esta muestra se observa una tendencia hacia el estilo de vida “buen trabajo” y “adecuado”, evidenciando un nivel bajo de los estilos de vida de los estudiantes universitarios (Tabla 1).

Este cuestionario se encuentra conformado por una serie de dimensiones clave

del estilo de vida, las cuales tienen su propio puntaje, el cual indica si existen ventajas o desventajas de dimensión (Tabla 2).

Tabla 2

Resultados de las dimensiones del FANTASTICO

Frecuencia de las dimensiones del FANTASTICO				
Dimensión	Adecuado	%	Inadecuado	%
Familia	5	50%	5	50%
Asociatividad	6	60%	4	40%
Nutrición	7	70%	3	30%
Tabaco	10	100%	0	0%
Alcohol	10	100%	0	0%
Sueño	0	0%	10	100%
Trabajo	7	70%	3	30%
Introspección	5	50%	5	50%
Control de salud	5	50%	5	50%
Otras conductas	6	60%	4	40%

Se evidencia un resultado poco favorable en la dimensión del “sueño”, que puede ser causado por los horarios y responsabilidades que acarrea una carrera universitaria. Por otro lado, las relaciones familiares y con amigos, también muestra un resultado inadecuado y riesgoso, al igual que la introspección y el cuidado de la salud (Tabla 2).

Para determinar el tipo de esfuerzo físico, se tuvo en cuenta el porcentaje de Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM), según la tabla de las zonas de entrenamiento del American College of Sports Medicine (2022), con esto se realizó una categorización de los resultados (Tabla 3).

Tabla 3

Resultados del tipo de esfuerzo físico

Comparación del tipo de esfuerzo físico según día de aplicación.				
Tipo de Esfuerzo	Frecuencia D1	%	Frecuencia a D2	%
Aeróbico moderado	2	20%	0	0
Umbral anaeróbico	5	50%	4	40%
Máxima intensidad	3	30%	6	60%
Total	10	100%	10	100%

Nota: D1: día uno; D2: día dos.

El día uno el porcentaje de pérdida de velocidad fue menor que el del día dos, por lo que en la primera sesión los sujetos realizaron menos repeticiones en cada serie. Debido a esto, en el día dos, la muestra alcanzó en mayor proporción la “máxima intensidad” y no se registró ningún sujeto en el nivel de esfuerzo “aeróbico moderado”, contrario a los resultados del primer día (Tabla 3).

Por otro lado, respondiendo a uno de los objetivos del presente estudio, se evalúa el estado de ánimo pre y post en las dos sesiones de entrenamiento, clasificados según la EVEA, aunque los resultados se presentan cada día por separado (Tablas 4 y 5).

Tabla 4

Resultados emoción predominante D1 pre y post

Comparación de la emoción predominante del día uno antes y después del entrenamiento				
Emoción	Pre		Post	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Alegría	5	50%	7	70%
Tristeza	3	30%	1	10%
Ansiedad	2	20%	2	20%
Total	10	100%	10	100%

Nota: D1: día uno.

En el primer día de entrenamiento, se evidencia una predominancia de la emoción “alegría” en la mitad de los sujetos en el preentrenamiento y se logra alcanzar una predominancia aún mayor en el post entrenamiento (Tabla 4).

Tabla 5

Resultados emoción predominante D2 pre y post

Comparación Emoción Predominante del día dos antes y después del entrenamiento				
EP	Pre		Post	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Alegría	7	70%	7	70%
Tristeza	1	10%	1	10%
Ira	1	10%	1	10%
Ansiedad	1	10%	1	10%
Total	10	100%	10	100%

Nota: D2: día dos.

Al igual que en el día uno hay una predominancia de la emoción de “alegría”, pero en el día dos esta emoción se manifiesta en una cantidad mayor de sujetos que en el día uno, la cual se mantiene después del entrenamiento (Tabla 5).

Se procedió a correlacionar los resultados del estilo de vida y tipo de esfuerzo físico alcanzado, tanto para el día uno, como para el día dos (Tablas 6 y 7).

En los resultados de estilo de vida “fantástico” y “buen trabajo” predominan los niveles de esfuerzo intermedio bajo, como son el

“umbral anaeróbico” y el “aeróbico moderado”, mientras que en los estilos de vida “adecuado” y “algo bajo” se alcanzan los niveles de esfuerzo más intensos (Tabla 6).

Tabla 6

Frecuencia estilo de vida / esfuerzo físico
D1

Frecuencias para FANTASTICO y Tipo de Esfuerzo D1			
Resultado FANTASTICO	Tipo esfuerzo D1	Frecuencia	%
Fantástico	Aeróbico moderado	1	100%
	Umbral anaeróbico	0	0%
	Máxima intensidad	0	0%
	Total	1	100%
Buen Trabajo	Aeróbico moderado	1	25%
	Umbral anaeróbico	3	75%
	Máxima intensidad	0	0%
	Total	4	100%
Adecuado	Aeróbico moderado	0	0%
	Umbral anaeróbico	2	66%
	Máxima intensidad	1	33%
	Total	3	100%
Algo Bajo	Aeróbico moderado	0	0%
	Umbral anaeróbico	0	0%
	Máxima intensidad	2	100%
	Total	2	100%

Nota: D1: día uno.

Tabla 7

Frecuencia estilo de vida / esfuerzo físico
D2

Frecuencias para FANTASTICO y Tipo de Esfuerzo D2			
Resultado FANTASTICO	Tipo esfuerzo D2	Frecuencia	%
Fantástico	Umbral anaeróbico	1	100%
	Máxima intensidad	0	0%
	Total	1	100%
Buen Trabajo	Umbral anaeróbico	2	50%
	Máxima intensidad	2	50%
	Total	4	100%
Adecuado	Umbral anaeróbico	1	33.3%
	Máxima intensidad	2	66.6%
	Total	3	100%
Algo Bajo	Umbral anaeróbico	0	0%
	Máxima intensidad	2	100%
	Total	2	100%

Nota: D2: día dos.

Ya que en el segundo día de entrenamiento, los sujetos realizaron más repeticiones antes de llegar al fallo en comparación con el primer día, se esperaba que el nivel de esfuerzo físico alcanzado aumentara; es así que, se logró apreciar cómo durante el segundo día de entrenamiento todos los sujetos que se encontraron en estilos de vida “fantástico” y buen trabajo”, alcanzaron un esfuerzo físico

mayor que el primer día y los sujetos con estilo de vida “adecuado” y “algo bajo” se mantuvieron en los rangos de mayor intensidad (tabla 7).

Mediante la prueba de Pearson, se logra establecer una correlación entre las variables de estilo de vida y esfuerzo físico (Tabla 8).

Tabla 8

Significancia y correlación entre el esfuerzo físico y el estilo de vida

De Pearson Correlaciones			
Variable		EF D1	EF D2
1.Esfuerzo Físico D1	R de	—	
	Pearson		
	Valor p	—	
2.Esfuerzo Físico D2	R de	0.514	—
	Pearson		
	Valor p	0.128	—
3.Resultado FANTASTICO	R de	-0.747	-0.399
	Pearson		
	Valor p	0.013	0.253

Nota: EF D1: esfuerzo físico del día uno; EF D2: esfuerzo físico del día dos.

Dado que se obtuvo un R de Pearson negativo en la relación del resultado FANTASTICO con el esfuerzo realizado en los entrenamientos, se sugiere una relación inversamente proporcional entre estas variables. Además, el Valor P de la relación del estilo de vida y el esfuerzo del primer día, da a entender una alta significancia en esta relación, ya que su

valor es menor a 0,05. Sin embargo, para la relación de estas variables en el segundo día, no se encuentra una significancia y su R de Pearson es muy baja, por lo que no se establece una relación significativa (Tabla 8).

Tabla 9

Correlación entre el esfuerzo físico y el estado de ánimo predominante D1

Frecuencias para Esfuerzo físico / Estado de ánimo D1				
EA Pre	Frecuencia	Tipo de Esfuerzo	EA Post	Frecuencia
Alegría	1	Aeróbico moderado	Alegría	2
Tristeza	1		Tristeza	0
Ansiedad	0		Ansiedad	0
Total	2		Total	2
Alegría	3	Umbral anaeróbico	Alegría	4
Tristeza	1		Tristeza	0
Ansiedad	1		Ansiedad	1
Total	5		Total	5
Alegría	1	Máxima intensidad	Alegría	1
Tristeza	1		Tristeza	1
Ansiedad	1		Ansiedad	1
Total	3		Total	3

Nota: D1: día uno; EA: estado de ánimo.

Siguiendo con los objetivos planteados se buscó una relación entre el esfuerzo físico y el estado de ánimo de los sujetos, antes y después del entrenamiento, tanto en el día uno, como en el día dos (Tablas 9 y 11).

Se corrobora cómo el estado de ánimo “alegría” es predominante en el post entrenamiento en los dos tipos de esfuerzo físico “aeróbico moderado” y “umbral anaeróbico”, siendo estos los niveles menos intensos. En comparación con el tipo de esfuerzo de “máxima intensidad” los resultados pre y post se mantuvieron igual, sin ninguna predominancia en el estado de ánimo (Tabla 9).

Tabla 10

Cambio de estado de ánimo pre vs post entrenamiento D1

<i>Cambio de estado de ánimo D1</i>			
EA Pre D1	EA Post D1	Frecuencia	%
Alegría	Alegría	4	80%
	Tristeza	0	0%
	Ansiedad	1	20%
Total		5	100%
Tristeza	Alegría	1	33.3%
	Tristeza	1	33.3%
	Ansiedad	1	33.3%
Total		3	100%
Ansiedad	Alegría	2	100%
	Tristeza	0	0%
	Ansiedad	0	0%
Total		2	100%

Nota: D1: día uno; EA: estado de ánimo.

Tabla 11

Correlación entre el esfuerzo físico y el estado de ánimo predominante D2

Frecuencias para Esfuerzo físico / Estado de ánimo D2

EA Pre	Frecuencia	Tipo de Esfuerzo	EA Post	Frecuencia
Alegría	2	Umbral anaeróbico	Alegría	2
Tristeza	0		Tristeza	0
Ira	1		Ira	1
Ansiedad	1		Ansiedad	1
Total	4		Total	4
Alegría	5	Máxima intensidad	Alegría	5
Tristeza	1		Tristeza	1
Ira	0		Ira	0
Ansiedad	0		Ansiedad	0
Total	6		Total	6

Nota: D2: día dos; EA: estado de ánimo.

Para complementar la información anterior, se presentan los cambios de estado de ánimo que se dieron en los entrenamientos, en cada una de las sesiones (Tablas 10 y 12).

Al comparar los resultados anteriores (Tablas 9 y 10), correspondientes a la primera sesión de entrenamiento, se pueden deducir los cambios de estado de ánimo que ocurrieron en cada uno de los niveles de esfuerzo físico. En el

nivel de esfuerzo “aeróbico moderado” el sujeto que comenzó el entrenamiento con “tristeza”, finalizó con un estado de “alegría. De los sujetos que alcanzaron un esfuerzo de “umbral anaeróbico”, quien comenzó con “tristeza” finalizó con “ansiedad” y el sujeto que inició la sesión con “ansiedad”, terminó la sesión con “alegría”. Y, de los sujetos que alcanzaron un esfuerzo de “máxima intensidad”, el sujeto que manifestó tener un estado de ánimo de “alegría” al iniciar el entrenamiento, manifestó tener un estado de ánimo de “ansiedad” al finalizar; y quien comenzó en entrenamiento con “ansiedad”, finalizó con “alegría”.

Aunque la proporción de los resultados no muestre ningún cambio en los estados de ánimo, sí se presentaron variaciones entre el pre y el post entrenamiento (Tabla 12).

Tabla 12

Cambio de estado de ánimo pre vs post entrenamiento D2

<i>Cambios de estado de ánimo D2</i>			
EA Pre D2	EA Post D2	Frecuencia	%
		a	
Alegría	Alegría	6	85.71%
	Tristeza	1	14.28%
	Ira	0	0%
	Ansiedad	0	0%
Total		7	100%
Tristeza	Alegría	1	100%

Tristeza	0	0%
Ira	0	0%
Ansiedad	0	0%
Total		1 100%
Ira	Alegría	0 0%
	Tristeza	0 0%
	Ira	1 100%
	Ansiedad	0 0%
Total		1 100%
Ansiedad	Alegría	0 0%
	Tristeza	0 0%
	Ira	0 0%
	Ansiedad	1 100%
Total		1 100%

Nota: D2: día dos; EA: estado de ánimo.

Se ratifica como la emoción predominante resultó ser “alegría” teniendo un aumento en el número de sujetos preentrenamiento en comparación con el primer día (Tabla 12). Al comparar los resultados del segundo día (Tablas 11 y 12) se destacan dos cambios de estado de ánimo en el nivel de esfuerzo “máxima intensidad”. El sujeto que se encontraba con un estado de ánimo de “tristeza”, en el preentrenamiento, cambió a “alegría” post entrenamiento; Mientras que uno de los sujetos que manifestó tener un estado de “alegría” antes del entrenamiento, finalizó este con un estado de “tristeza”. Para las emociones predominantes de “ira” y “ansiedad” no se presentaron modificaciones comparando el pre y post entrenamiento.

DISCUSIÓN

Este estudio analizó de forma multidimensional el estilo de vida, el esfuerzo físico y el estado de ánimo en una muestra universitaria. La variable más destacada fue el estilo de vida: el 40% de los sujetos se ubicó en “buen trabajo”, el 30% en “adecuado” y el 20% en “algo bajo”. Estos resultados muestran cierta similitud con los obtenidos por Gutiérrez y Santamaría (2021), donde se realizó un análisis del estilo de vida a través del instrumento fantástico en un grupo de 62 jóvenes universitarios antes y después de cursar un espacio electivo denominado Deportiva de cardio-acondicionamiento, en el que su muestra alcanzó un porcentaje de 48,4% en nivel “adecuado”, siendo este el rango con mayor proporción de los resultados. Mientras que, en nivel de “buen trabajo” se reportó el 17,7% y, en el nivel de “algo bajo”, el 32,3%, aunque con diferencias atribuibles al tamaño y características de las muestras. Se confirma que ser estudiante universitario puede limitar la adopción de un estilo de vida “fantástico”, independientemente del programa académico.

En cuanto a las dimensiones del cuestionario FANTÁSTICO, la dimensión “sueño” presentó resultados críticos: el 100% se ubicó en nivel inadecuado, lo que compromete la salud física y mental (Bernet et al., 2007). Además, “familia”, “introspección” y “control de salud y conducta sexual” mostraron un 50% en

niveles inadecuados. En contraste, en el estudio presentado por Montenegro y Ruíz (2019), donde el objetivo fue determinar los factores que se asocian a los estilos de vida en adultos jóvenes universitarios de la Universidad del Atlántico con una muestra de 380 estudiantes, se reportó mayores deficiencias en dimensiones como “nutrición” con el 97,6%, asociatividad y actividad física con el 90%, trabajo y tipo de personalidad con el 88,7%, introspección con el 81,3%, sueño y manejo del estrés con el 80,8%, alcohol y otras drogas con el 75,3%. Esto puede deberse al conocimiento en salud que maneja la muestra del presente estudio, al ser estudiantes de la FEF de la UPN, mientras que en el estudio de Montenegro Goenaga y Ruíz Marín (2019), la selección de los sujetos fue aleatoria entre todos los programas de la Universidad del Atlántico.

Respecto al estado de ánimo, se evidenció predominancia de emociones positivas, especialmente “alegría”, lo que concuerda con Sanz (2001). Este estado se mantuvo en alza durante las sesiones de entrenamiento. Sin embargo, no se observó una tendencia clara en los estados de “ansiedad”, “tristeza” e “ira”, lo que puede deberse al tamaño reducido de la muestra.

Los resultados de la variable de estado de ánimo se compararon con el estudio de Sanz (2001), donde se aplica la EVEA en una muestra de 402 estudiantes de psicología de la Universidad de Complutense de Madrid, con una edad media de 21,7 años y presenta el

instrumento de autoinforme para medir el estado de ánimo. En el presente estudio, se observó que los sujetos tienen predominancia hacia las emociones positivas, ya que la emoción que más se presentó como estado de ánimo fue “alegría”, siendo este el único resultado positivo del cuestionario EVEA. El 50% de los sujetos tuvo un estado de ánimo de “alegría” en el pre y el 70% lo obtuvo en el post, del primer día de entrenamiento. En el segundo día, en el pre y el post, el 70% de los sujetos tuvo predominancia por este estado de ánimo positivo. Esto tiene concordancia con el estudio de Sanz (2001), donde la media más elevada entre los cuatro estados de ánimo correspondió a “alegría” y, además, sugiere que los estados de ánimo positivos son más frecuentes en personas “normales”.

En cuanto a los estados de ánimo de “ansiedad”, “tristeza” e “ira”, Sanz (2001) los clasifica en orden de frecuencia, este expone que los estados de ánimo de “ansiedad” son más frecuentes que los de “tristeza” y, a su vez, estos son más recurrentes que los de “ira”. Sin embargo, en el presente estudio no se observó una clara preferencia en ninguno de los tres estados de ánimo, esto se puede deber a la reducida muestra intervenida.

Se halló una correlación negativa y significativa entre estilo de vida y esfuerzo físico ($r = -0,747$; $p = 0,013$), lo que sugiere que un mejor estilo de vida se asocia a un menor esfuerzo

físico alcanzado. En un estudio similar, propuesto por Noce et al. (2016), donde se analizó la influencia de seis meses de entrenamiento sobre la calidad de vida y los “estados de humor” de 32 adultos jóvenes universitarios, se encontró una relación positiva entre la calidad de vida y la actividad física realizada. Al hacer actividad física recurrente, el nivel de esfuerzo físico alcanzado en un entrenamiento va a ser cada vez menor, gracias a las adaptaciones generadas en el cuerpo (Stehouwer et al., 2008, citado por García Mateo, 2022), lo que sugiere una coherencia con lo planteado en la presente investigación en cuanto a la relación entre la calidad de vida o estilo de vida y la importancia de la actividad física para alcanzar un nivel de esfuerzo físico menor.

Por otra parte, no se encontró ninguna relación significativa entre el nivel de esfuerzo físico y el estado de ánimo. Igualmente, en el estudio de Noce et al. (2016), donde se tiene en cuenta el análisis de los estados de humor determinados por la “Brunel Mood Scale”, no fueron observadas diferencias significantes ni tendencias entre los resultados de esta escala, a lo largo de los seis meses del estudio.

En cuanto a las limitaciones que se encontraron al realizar el estudio, se presenta el bajo número de sujetos en la muestra, en comparación con estudios relacionados que impactaron muestras mayores. En el presente estudio, de 50 posibles sujetos, se logró admitir

10 por la dificultad para cumplir con todos los criterios de inclusión de los datos, como la baja cantidad de sujetos disponibles para la realización del entrenamiento, el correcto diligenciamiento de los cuestionarios, la obtención de los datos de la FC para hallar la variable de tipo de esfuerzo físico, por fallos en los sensores y, la pérdida de los datos en el sistema, además de cumplir con la asistencia en todas las sesiones del entrenamiento, ya que algunos participantes sufrieron recaídas en lesiones previas, o no pudieron cumplir con las sesiones.

Se sugiere realizar estudios con una muestra más amplia para rectificar los estilos de vida que predominan en la población de adulto universitario de una facultad o un programa de Educación física. Además, la investigación puede verificar si se mantiene la relación inversamente proporcional entre el estilo de vida que llevan los estudiantes y el nivel de esfuerzo físico alcanzado, con un mismo porcentaje de la carga en el entrenamiento. La muestra puede llegar a ser más heterogénea con un mayor número de participantes.

Por otro lado, en este ámbito de la pedagogía del deporte, es importante realizar estudios sobre la salud mental y los diferentes factores que la conforman. En este caso, los estados de ánimo no mostraron ninguna relación, pero se recomienda hacer más estudios al respecto.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio permitieron establecer que el estilo de vida predominante entre los participantes fue el clasificado como “buen trabajo”, lo cual indica una tendencia hacia hábitos saludables en algunos aspectos. Sin embargo, se identificaron áreas críticas, especialmente relacionadas con el sueño, la introspección y el autocuidado, que requieren atención prioritaria.

En torno al consumo de sustancias nocivas para la salud, los sujetos analizados en el estudio no contaban con su utilización, no obstante, se presenciaron alteraciones en cuanto al estilo de vida conforme a las dimensiones de calidad de sueño y el cuidado de su propia salud. Sin embargo, la muestra tomada no coincide con la problemática del consumo de sustancias.

Durante las sesiones de entrenamiento físico, los participantes alcanzaron niveles de esfuerzo físico adecuados, y se evidenció una relación inversamente proporcional y significativa entre el estilo de vida y el esfuerzo físico: a mejores hábitos de vida, menor percepción de esfuerzo durante la actividad física. Esto refuerza la importancia de promover estilos de vida saludables como medio para mejorar el rendimiento físico y la calidad de vida en general.

En cuanto a los estados de ánimo, la emoción predominante fue “alegría” antes y

después de ambas sesiones de entrenamiento. Aunque este dato es coherente con estudios previos, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estado de ánimo y el nivel de esfuerzo físico, lo que sugiere que esta variable puede estar mediada por otros factores no contemplados en el presente estudio.

Finalmente, se concluye que el análisis integral de estilo de vida, esfuerzo físico y estado de ánimo ofrece una visión valiosa sobre el bienestar del estudiante universitario, especialmente en programas relacionados con la actividad física. Se recomienda ampliar el alcance de futuras investigaciones, tanto en términos metodológicos como poblacionales, e incluir nuevas dimensiones psicológicas que puedan aportar mayor profundidad al análisis, en especial las vinculadas a la salud mental y emocional del universitario.

REFERENCIAS

American College of Sports Medicine [ACSM's]. (2022). Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11.a ed., Vol. 1). Wolters Kluwer.

Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.
<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v35n3/1794-4724-apl-35-03-00531.pdf>

Bernert, R. A., Merrill, K. A., Braithwaite, S. R., Van Orden, K. A., & Joiner, T. E. (2007). Family life stress and insomnia symptoms in a prospective evaluation of young

adults. *Journal Of Family Psychology*, 21(1), 58-66. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.58>

Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332-343. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8>

García Mateo, P. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza en la salud cardiovascular [Tesis Doctoral, Universidad de Almería].
<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/14069/01.%20Tesis.pdf?sequence=1>

Gutiérrez, M. V., & Santamaría, M. (2021). Análisis de los estilos de vida exhibido por un grupo de estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana antes y después de cursar la asignatura electiva deportiva de Cardio – acondicionamiento. *Impetus*, 15(2), 1-16. <https://doi.org/10.22579/20114680.860>

Montenegro Goenaga, A. N., & Ruíz Marín, A. (2019). FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO FANTÁSTICO. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6(1), 87-108. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8670906.pdf>

Noce, F., Castro, H. de O., Ferreira, T. S., Guo, J., Pereira de Andrade, A. G., & Teoldo Da Costa, V. (2016). A 6-month comparison of quality of life and mood states between physically active and sedentary college students. *Medicina (Ribeirão Preto)*. Online, 49(1), 9-16. https://www.researchgate.net/publication/305373657_A_6-month_comparison_of_quality_of_life_and_mood_states_between_physically_active_and_sedentary_college_students

OMS. (2023, septiembre 16). *Enfermedades no transmisibles*. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Payeras Sabater, M. E. (2020). Interacciones entre el estrés y los ritmos circadianos de actividad-reposo en la rata wistar y en el lacértido Gallotia Galloti. *Repositorio Institucional* UIB. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/15448>
6

Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la «Escala de Valoración del Estado de Ánimo» (EVEA). *Análisis y Modificaciones de Conducta*, 27(111), 71-110. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7061179.pdf>