



Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física

Comparison of quality of life in university students with different levels of physical activity

Yeny Concha-Cisternas^{1*} orcid.org/0000-0001-7013-3894

Marcelo Castillo-Retamal^{2,3} orcid.org/0000-0002-7482-1165

Eduardo Guzmán-Muñoz⁴ orcid.org/0000-0001-7001-9004

- 1 Universidad Tecnológica de Chile INACAP. Santiago, Chile
- 2 Departamento de Ciencias de la Actividad Física, Universidad Católica de Maule, Talca, Chile
- 3 Grupo de Investigación en Actividad Física y Salud, GEAFyS, Universidad Católica de Maule, Talca, Chile
- 4 Escuela de Kinesiología, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile

Fecha de recepción: Febrero 25 – 2019 Fecha de revisión: Septiembre 03 – 2019 Fecha de aceptación: Diciembre 19 - 2019

Concha-Cisternas Y, Castillo-Retamal M, Guzmán-Muñoz E. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Univ. Salud.* 2020;22(1):33-40. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>

Resumen

Introducción: Los universitarios son susceptibles a estilos de vida poco saludables, los que podrían deteriorar su calidad de vida (CV). **Objetivo:** Comparar la CV en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física (AF). **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo, transversal. Participaron 126 estudiantes universitarios de ambos sexos de las facultades de salud, educación e ingeniería de tres universidades de Talca (Chile). La CV fue evaluada mediante el cuestionario WHOQOL-BREF. Se aplicó la *t* de *student* para muestras independientes para comparar los dominios de la CV y las características basales entre los grupos. El tamaño del efecto se calculó con la *d* de Cohen. **Resultados:** Los universitarios inactivos presentaron mayor índice de masa corporal (IMC) ($p=0,041$), en contraste, los universitarios activos mostraron una puntuación significativamente mayor que los inactivos en CV global ($p=0,002$; $d=0,67$), CV en salud ($p=0,013$; $d=0,50$), dominio físico ($p=0,038$; $d=0,43$), psicológico ($p=0,003$; $d=0,63$) y medio ambiente ($p=0,001$; $d=0,80$). **Conclusiones:** Los estudiantes universitarios activos (moderado/alto nivel de AF) presentan mejor CV global y en salud, además presentan mejor puntuación en CV en los dominios físico, psicológico medio ambiente al compararlos con estudiantes inactivos.

Palabras clave: Actividad física; salud; estudiantes; calidad de vida; estilo de vida. (Fuente: DeCS, Bireme).

Abstract

Introduction: University students are susceptible to unhealthy lifestyles, which could deteriorate their quality of life (QL). **Objective:** To compare the QL in university students who have different levels of physical activity (PA). **Materials and methods:** A descriptive, cross-sectional study that included 126 university students of both sexes from Health, Education and Engineering programs of three universities in Talca (Chile). The QL was assessed through the WHOQOL-BREF questionnaire. A student's *t*-test of independent samples was used to compare both the domains of the QL and the baseline characteristics between the groups. The effect size was calculated with Cohen's *d*. **Results:** Inactive university students had a higher body mass index (BMI) ($p=0.041$). In contrast, active students showed significantly higher scores than inactive ones in overall QL ($p=0.002$; $d=0.67$), health QL ($p=0.013$; $d=0.50$), physical domain ($p=0.038$; $d=0.43$), psychological domain ($p=0.003$; $d=0.63$) and environment domain ($p=0.001$; $d=0.80$). **Conclusions:** Active university students (with moderate and high PA levels) have better overall and health QL. They also have better QL scores in the physical, psychological and environmental domains when compared to inactive students.

Key words: Motor activity; health; students; quality of life; lifestyle. (Source: DeCS, Bireme).

***Autor de correspondencia**

Yeny Concha-Cisternas
e-mail: yenyf.concha@gmail.com

Conflicto de intereses: Los autores declaramos que no existen conflicto de interés de ningún tipo, ni real o potencial sobre los resultados presentados.

Referencias

1. Celis-Morales C, Salas C, Alduhishy A, Sanzana R, Martínez MA, Leiva A, Diaz X, Martínez C, Álvarez C, Leppe J, Munro CA, Siervo M, Willis ND Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. *J Public Health*. 2016;38(2):E98-E105. DOI: 10.1093/pubmed/fdv079
2. García - Hermoso A, Saavedra J, Ramírez - Vélez R, Ekelund U, Pozo - Cruz B. Reallocating sedentary time to moderate - to - vigorous physical activity but not to light - intensity physical activity is effective to reduce adiposity among youths: a systematic review and meta - analysis. *Obesity Rev*. 2017;18(9):1088-95. DOI: 10.1111/obr.12552
3. Organización Mundial de la Salud (WHO). Actividad Física. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Celis-Morales C, Salas C, Álvarez C, Aguilar Farías N, Ramírez Campillos R, Leppe J, et al. Un mayor nivel de actividad física se asocia a una menor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Rev Med Chile*. 2015;143:1435-43. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001100009>
5. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2013;28:438-46. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
6. Núñez-Rivas HP, Campos-Saborío N, Holst-Schumacher I, Alfaro-Mora FV. Las creencias de la docente de educación física sobre la obesidad en la niñez de edad escolar. *Revista Electrónica Educare*. 2013;17(2):5-30. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582013000200002
7. Concha-Cisternas Y, Petermann-Rocha F, Garrido-Méndez Á, Díaz-Martínez X, Leiva AM, Salas-Bravo C, Celis-Morales C. Caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos. *Nutr Hosp* 2019. 36(1), 149-158. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1942>
8. Hidalgo-Rasmussen CA, Martín H-S. Percepción del peso corporal, comportamiento de control de peso y calidad de vida en adolescentes mexicanos estudiantes de secundaria. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 2011;2(2):71-81. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232011000200003
9. WHOQOL Group, et al. The World Health Organization Quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* 41(10), 1403-1409
10. Urzúa A, Caqueo-Urizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*. 2012;30(1):61-71.
11. Krägeloh CU, Kersten P, Billington DR, Hsu PH-C, Shepherd D, Landon J, et al. Validation of the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire for general use in New Zealand: Confirmatory factor analysis and Rasch analysis. *Qual Life Res*. 2013;22(6):1451-7. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
12. Benítez-Borrego S, Mancho-Fora N, Farràs-Permanyer L, Urzúa-Morales A, Guàrdia-Olmos J. Differential Item Functioning of WHOQOL-BREF in nine Iberoamerican countries. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 2016;7(2):51-9. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.04.001>
13. Guallar-Castillón P, Peralta PS-O, Banegas JR, López E, Rodríguez-Artalejo F. Actividad física y calidad de vida de la población adulta mayor en España. *Med Clin*. 2004;123(16):606-10. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(04\)74616-3](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(04)74616-3)
14. Ministerio de Salud (MINSAL). Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Chile; 2010. Disponible en: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>
15. Arias JAC, Ospina-Franco LC, Eljadue-Alzamora AP. Validez discriminante, convergente/divergente, fiabilidad y consistencia interna, del WHOQOL-bref y el mossf-36 en adultos sanos de un municipio colombiano. *Facultad Nacional de Salud Pública: El escenario para la salud pública desde la ciencia*. 2015; 33(1), 50-57. Disponible: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/fnsp/article/view/15865>
16. Serón P, Muñoz S, Lanás F. Nivel de Actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile*. 2010; 138:1232-1239. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
17. Crespo-Salgado JJ, Delgado-Martín JL, Blanco-Iglesias O, Aldecoa-Landesa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*. 2015;47(3):175-83. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>
18. Hidalgo-Rasmussen CA, Ramírez-López G, Martín H-S. Physical activity, sedentary behavior and quality of life in undergraduate adolescents of Ciudad Guzman, State of Jalisco, Mexico. *Ciencia & saude coletiva*. 2013;18(7):1943-52. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000700009>
19. Barros R, Madeira F, Nogueira J. Calidad de vida de universitarios del curso de educación física de una universidad pública brasilera. 2017. VIII Iberoamericano Congreso CIUPS. Universidades promotoras de Salud: aprender, investigar y vivir en salud. Universidad de Alicante (España). 2017.
20. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee I-M, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 2011;43(7):1334-1359.
21. Goñi E, Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*. 2015;3(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129315468004>
22. Bonet J, Parrado E, Capdevila L. Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. *Rev. int. med. cienc. act. fis. deporte*. 2017;17(65): 85-100. DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>
23. Thorén P, Douglas JSFPH, Seals R. Las endorfinas y el ejercicio: Mecanismos fisiológicos e implicaciones clínicas. *Red: revista de entrenamiento deportivo*. 2011;25(2):5-18. Disponible en:

- <https://www.revistadeentrenamientodeportivo.com/articulo/las-endorfinas-y-el-ejercicio-mecanismos-fisiologicos-e-implicaciones-clinicas-1613-sa-T57cfb2723544e/>
24. Vizzotto MM, Jesus SNd, Martins AC. Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*. 2017;9(1):59-73. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>
 25. Ferro T, María J. Sentimientos negativos implicados en el desempeño estudiantil en la clínica odontológica. *Acta odontológica venezolana*. 2004;42(3):187-91. Disponible en: https://www.actaodontologica.com/ediciones/2004/3/sentimientos_negativos_clinica_odontologica.asp
 26. Olivares CS, Lera ML, Bustos ZN. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Rev Chil Nutr*. 2008; 35:25-35. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182008000100004>
 27. Dunsky A, Zach S, Zeev A, Goldbourt U, Shimony T, Goldsmith R, et al. Level of physical activity and anthropometric characteristics in old age—results from a national health survey. *European Review of Aging and Physical Activity*. 2014;11(2):149. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11556-014-0139-y>