

La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables: experiencia con universitarios cubanos en COVID-19

Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles: experience with cuban university students in COVID-19

Atividade física na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis: experiência com estudantes universitários cubanos durante a pandemia da COVID-19

¹Silvano Merced-Len*

²Alionuska Velázquez-Cintra

³Magela Ramírez-González

⁴Jorge Lázaro Coll-Costa

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5131-0429>

²Universidad de Ciencias Informáticas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2127-8362>

³Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1291-2392>

⁴Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8712-2948>

*Autor para la correspondencia: silvano@uccfd.cu

Resumen

La sociedad y la economía que deben basarse de forma creciente en el conocimiento y el aprendizaje, requieren una universidad innovadora e integrada; con un nivel de pertinencia que le permita formar un profesional cuyos modos de actuación incidan de manera positiva en la sociedad. En las universidades cubanas, la práctica del deporte y la actividad física tienen como objetivo fundamental contribuir a la formación integral y armónica del futuro profesional, lo que se traduce en una mejora de la salud y corrección de patologías casi en su totalidad. Por otro lado, la pandemia de la Covid-19 ha impuesto una modificación en las formas de actuación, y trajo un mayor uso de las tecnologías, propiciando que las personas asuman posturas prolongadas en el tiempo, sedentarias; asimismo las intensas horas de trabajo mental han provocado cambios en los hábitos de vida y malestares psicológicos. Dado que estos aspectos pueden incidir en afecciones físicas se realiza una valoración de la importancia social de los hábitos y estilos de vida saludables durante la Covid-19 en entornos universitarios, con énfasis en el desarrollo de la actividad física.

Palabras clave: actividad física; estilo de vida; hábitos saludables

Abstract

Society and the economy, which should be increasingly based on knowledge and learning, require an innovative and integrated university; with a level of relevance that allows it to train a professional whose modes of action have a positive impact on society. In Cuban universities, the practice of sport and physical activity have as a fundamental objective to contribute to the integral and harmonious formation of the future sports professional, improving health and correcting pathologies practically in their entirety. On the other hand, the Covid-19 pandemic has imposed a modification in the ways of acting, bringing with it a greater use of technologies, thus causing people to assume prolonged and sedentary postures; likewise, the intense hours of mental work have caused changes in life habits and psychological discomfort. Since these aspects may have an impact on physical conditions, this contribution makes an assessment of the social importance of healthy habits and lifestyles during Covid-19 in university environments, with emphasis on the development of physical activity.

Key words: physical activity; lifestyle; healthy habits

Resumo (português)

A sociedade e a economia, que devem basear-se cada vez mais no conhecimento e na aprendizagem, exigem uma universidade inovadora e integrada, com um nível de relevância que lhe permita formar um profissional cujos modos de acção tenham um impacto positivo na sociedade. Nas universidades cubanas, o objectivo fundamental do desporto e da actividade física é contribuir para a formação integral e harmoniosa do futuro profissional do desporto, melhorando a saúde e corrigindo as patologias praticamente na sua totalidade. Por outro lado, a pandemia de Covid-19 impôs uma modificação nas formas de actuação, trazendo consigo uma maior utilização das tecnologias, encorajando assim as pessoas a assumirem posturas prolongadas e sedentárias; do mesmo modo, as horas intensas de trabalho mental provocaram mudanças nos hábitos de vida e desconforto psicológico. Dado que estes aspectos podem ter um impacto nas condições físicas, esta contribuição avalia a importância social de hábitos e estilos de vida saudáveis durante o Covid-19 em ambientes universitários, com ênfase no desenvolvimento da actividade física.

Palavras-chave: actividade física; estilo de vida; hábitos saudáveis

Introducción

En las últimas décadas, la realización de actividad física como vía para elevar la calidad de vida ha tenido un auge sostenido a escala mundial. La Educación Física desde las primeras edades es reconocida como elemento indispensable para el desarrollo integral de la personalidad humana. Los ejercicios, los juegos y las competencias han sido medios utilizados como vía importante para mejorar la salud y corregir patologías prácticamente en su totalidad.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso, todo lo cual redundará en mayor calidad de vida (OMS, 2019).

Al presentarse por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el nuevo «Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano», se ratifica la importancia de lograr que las personas se mantengan activas físicamente como aspecto crucial para la salud, a pesar de los ascendentes retos que cada vez emergen en la contemporaneidad, de ahí la necesidad de buscar vías para que las personas den un paso hacia la salud, lo cual es posible sobre todo en las ciudades, donde se manifiesta principalmente la responsabilidad de crear espacios más saludables (Adhanom y Costa, 2018).

Los avances tecnológicos que hoy experimenta la humanidad estimulan a disminuir el volumen de actividad motora y aumentan las horas de trabajo mental, por lo que la realización de variadas formas de actividad física para la prevención de diversas patologías, se emplea en diferentes partes del mundo; por ello el ser humano está necesitado de prepararse para enfrentar los efectos de sus exigencias.

El nivel de relación que se establece entre el hombre y la tecnología trae como consecuencia que el individuo tenga que especializar órganos y sistemas, pues de otra manera, no pudiera obtener resultados productivos favorables y mucho menos contrarrestar un grupo de lesiones y enfermedades que lo afectan (Dueñas, 2007).

Sobre la tecnología, Díaz (2001) expresa que la tecnología debe ser analizada como proceso social, una práctica que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, siempre influidos por valores e intereses del sistema social en que se desarrolle, contribuyendo a conformarlo y a su vez conformada por él.

En el pensamiento del más universal de los cubanos, el apóstol José Martí, se refleja su visión de la necesidad de la ciencia y el bien por la humanidad: “¿Para qué, si no para poner paz entre los hombres, han de servir los adelantos de la ciencia?” (Martí, 1975). La percepción pública de la ciencia y la tecnología unido a la proliferación de mensajes contrapuestos de tipo optimista y catastrofista, en torno al papel de estos saberes en las sociedades actuales, ha llevado a que muchas personas no tengan muy claro qué es la ciencia y cuál es su papel en la sociedad. A ello se suma un estilo de política pública sobre la ciencia incapaz de crear cauces participativos que contribuyan al debate abierto sobre estos asuntos, y en general a favorecer su apropiación por parte de las comunidades en general, (González y otros, 1996).

Es difícil enmarcar en un contexto cerrado o un saber específico, la importancia de la ciencia en el mundo actual. Sin embargo, para muchas personas, la ciencia continúa siendo algo todavía lejano y un tanto difuso, que suele identificarse con descubrimientos científicos notables, o bien con nombres de científicos destacados.

Intentado acercar los análisis sobre la ciencia a los entornos sociales y con el fin de dar respuesta a estudios complejos de carácter multidisciplinar, surgen los estudios CTS, constituyendo hoy un campo de estudio e investigación tan joven como fértil.

No escapan a este tipo de análisis e investigaciones de amplia repercusión social, aquellos relacionados con las ciencias de la actividad física y el deporte, siendo cada vez más evidentes el aporte, y la necesidad, de esta rama del saber y su influencia en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, por lo que ha sido uno de los temas más estudiados a lo largo de los años por expertos en el campo de estas ciencias; es conocido el impacto positivo que reporta en beneficio del desarrollo psicosocial de las personas.

Al igual que varios países, en Cuba se realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población con el fin de elevar su calidad de vida. El hecho de promover la práctica del deporte y la

actividad física en la escuela, contribuye no solamente a la formación integral del estudiante y su claustro en general, sino que la escuela ratifica su responsabilidad como institución social sirviendo de la manera más útil y saludable posible. De esta manera se influye en el desarrollo físico del individuo, en su higiene mental y ayuda a ocupar su tiempo libre de forma sana, lo que garantiza la ejecución de actividades útiles para su estabilidad física y emocional.

En el informe emitido en la 69 Asamblea Mundial de la Salud se reconoce, que la mayoría de los problemas de salud de las personas mayores están relacionados con las enfermedades no transmisibles (ENT). Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública de que se sigan hábitos y estilo de vida saludables y, como estos hábitos a menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir orientaciones sobre una vida sana (Al, 2010).

Más de un año ha transcurrido ya del enfrentamiento a la Covid-19, período en el cual las personas han estado expuestas a malestares psicológicos, como exceso de apego, ansiedad e irritabilidad, motivado por la necesidad de modificar sus hábitos a partir de las medidas de confinamiento aplicadas.

Al mismo tiempo se ha experimentado un notable incremento del uso de los dispositivos personales (celulares, tablet, laptop), las redes sociales, el tiempo frente a la televisión y las computadoras. El fomento de la modalidad de estudio y trabajo a distancia ha implicado cambios en los hábitos de vida, reflejado en un desplazamiento de varias actividades hacia la noche y la madrugada, provocando desorden en los horarios de sueño y alimentación.

Materiales y métodos

La presente investigación parte de un análisis de fuentes documentales sobre los referentes de la actividad e inactividad física y su relación con los hábitos y estilos de vida saludables. La observación participante permitió conocer del vínculo de los universitarios cubanos en diferentes actividades de la sociedad. Se realizan entrevistas como parte de un diseño no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio.

Resultados y discusión

El establecimiento de un amplio programa educacional y el surgimiento de un verdadero desarrollo científico en Cuba emanan de una decisión política que se remonta a 1959, que dio como resultado profundas transformaciones en las esferas de la educación, la ciencia y la cultura. Como consecuencia directa de ello, surgieron diversos programas e instituciones científicas y educacionales, que

abarcaron un amplio espectro de la ciencia y la tecnología contemporáneas, cuyos logros han beneficiado a amplios sectores de la población (Díaz, 2004). Entre esas instituciones surgió la, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, con un prestigioso claustro de profesores que han desarrollado la investigación en el campo de la actividad física y el deporte en Cuba y el mundo.

El licenciado en Cultura Física, debe ser capaz de comprender las tendencias del desarrollo científico-tecnológico contemporáneo y sus implicaciones en el deporte y la actividad física por ser estas esferas donde nítidamente se evidencia la importancia de la ciencia y la tecnología en el rendimiento deportivo y la formación multilateral del hombre. De igual forma, debe trabajar relacionado de manera directa con las contribuciones de la ciencia (médico-biológicas, psicológicas, pedagógicas, biomecánicas, etcétera) y las tecnologías de primera al deporte y la actividad física, lo que evidencia que debe alcanzar habilidades propias del investigador en estos campos (Bosque 2002).

En la declaración de la Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el Siglo XXI: Un nuevo compromiso realizada en Budapest (Hungría) del 26 de junio al 1º de julio de 1999 y conocida como Declaración de Budapest, se convoca a los gobiernos y científicos del mundo entero deben abordar los problemas complejos planteados por la salud de las poblaciones pobres, así como las disparidades crecientes en materia de salud que se dan entre países y entre comunidades de un mismo país, con miras a lograr un nivel de salud mejor y más equitativo, y también un suministro de asistencia sanitaria de calidad para todos. Esto se debe llevar a cabo mediante la educación, la utilización de los adelantos científicos y tecnológicos, la creación de sólidas asociaciones a largo plazo entre las partes interesadas, y el aprovechamiento de programas encaminados a ese fin (UNESCO, 1999).

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el gran número de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen (Rodríguez, A. et al., 2019). Como ya ha sido explicado, resulta importante tomar en cuenta el impacto de la actividad física como vía eficaz para prevenir el aumento de peso teniendo una influencia amplia y positiva, como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y síndrome metabólico (Abalde y Pino, 2016).

Por ello la OMS refiere que lo ideal para preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad, es la adopción de estilos de vida saludables (OMS, 2020), resulta importante promover hábitos y estilos de vida saludables como elemento esencial para el mantenimiento de una buena salud desde las primeras etapas del desarrollo de la personalidad del individuo, con énfasis en la adolescencia.

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable: mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar, 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, 2010).

En el ámbito universitario, la práctica físico-deportiva parece tener efectos beneficiosos sobre la mejora de estrategias de enfrentamiento de los estudiantes, de la autoestima, del patrón cognitivo de autopercepción y de las capacidades para el establecimiento de redes sociales estables (Sáez y Llamas, 2021). Sin embargo, durante la etapa universitaria, se produce un aumento del abandono de un estilo de vida activo y un descenso de la práctica físico-deportiva moderada y vigorosa convirtiéndose en un momento crítico para la promoción de la actividad física. La reducción de los índices de actividad física parece modificarse de forma dispar en función del sexo, reflejándose este declive en mayor magnitud en las mujeres. Asimismo, la literatura científica ha demostrado que las razones que provocan la práctica en hombres y mujeres son diferentes, atribuyéndose a los hombres motivaciones de carácter más intrínseco y a las mujeres de carácter más extrínsecas durante la etapa universitaria (Rico et al., 2019).

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); de ahí que al estilo de vida saludable se integran varios factores que deben funcionar en completa armonía. Entre las variables definidas como más influyentes en un estilo de vida saludable se encuentran: los hábitos alimentarios, la actividad física, el sedentarismo y el estrés (Bennasar et al., 2017).

En el ámbito psicológico frecuentemente se reconoce como estilo de vida, a los hábitos, actitudes, tradiciones, actividades y decisiones de una persona o un grupo de personas, frente a los diversos contextos en la que se desarrollan en sociedad o mediante su faena diaria y son susceptibles de ser modificadas (DeLille et al., 2018).

La calidad de vida es una evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes, y que afectan a su

La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables: experiencia con universitarios cubanos en COVID-19/Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles: experience with Cuban university students in COVID-19/Atividade física na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis: experiência com estudantes universitários cubanos durante a pandemia da COVID-19

estado general de bienestar, considerando que las dimensiones más importantes que incluye son: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal, y el bienestar emocional (Gil et al., 2018).

Conocer la percepción de la calidad de vida, la práctica de ejercicio físico, los hábitos alimentarios y el estado emocional de las personas, permite tomar decisiones preventivas contra diversas lesiones y enfermedades entre las que destacan, como las de alta frecuencia, pues están muy relacionadas con hábitos y estilos de vida inadecuados. Las principales tipologías son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes (OMS, 2016).

En Cuba, el 30 de octubre del año 2000, se aprobó el acuerdo 3790 del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, que instituye el Programa Nacional de Salud y Calidad de Vida y de manera conjunta, se constituyó la Comisión Nacional de Salud y Calidad de Vida (CNSCV), encargada de coordinar las acciones orientadas al mejoramiento de los indicadores que condicionan la calidad de los servicios. El principal objetivo de la referida comisión radica en promover estilos de vida que modifiquen actitudes, hábitos y conductas caracterizadas por constituir factores de riesgo para la salud, relacionados con las principales causas de morbilidad y mortalidad. Este equipo de trabajo definió 10 áreas de intervención, donde sobresalen el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo y la alimentación no saludable (Landrove et al., 2018).

El estilo de vida que se adopta tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades.

La práctica de la actividad física regular trae beneficios a los niveles cardiovascular, metabólico, pulmonar, musculosquelético, psicológico y social, de ahí que es importante mantenerse activo físicamente pues es fundamental para la salud, ningún sector de la población está exento de verse afectado por mantener una vida sedentaria (Rodríguez, J. H. et al., 2018). Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por cuatro componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física). De ahí la importancia de que al abordar la actividad física debemos valorar las actividades que la persona

realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte) (Bennasar et al., 2017).

La inactividad física, por su parte, se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana). Personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran “inactivas físicamente” (Solís, 2016). La inactividad física es mucho más que un reto sanitario. En 2009, la OMS identificó la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, causando aproximadamente el 6% de las muertes globales (Iglesias y Pazos, 2014).

En la actualidad, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. En ello influye la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas (De la Cruz, 2016), en estos tiempos de pandemia se ha producido un incremento de los niveles de inactividad física, motivada principalmente por el confinamiento.

La búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de vida es una de las funciones principales del deporte y la actividad física, catalogados como el fenómeno social más relevante del presente siglo, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día tras día sus emocionantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionada con otras esferas de la vida social de la humanidad (Monteagudo et al., 2020).

A partir del estudio realizado por Fernández (2010) se identifican algunos aspectos a tener en cuenta por el profesional de la Cultura Física y el Deporte que interviene en las actividades de promoción y prevención de los hábitos y estilos de vida saludables, son los siguientes:

- Aplicar el llamado “principio de precaución”, o sea tomar medidas preventivas cuando la aplicación de una tecnología pueda resultar peligrosa para el ecosistema en general.
- Implicar en las decisiones científicas y tecnológicas que afectan a comunidades enteras o al medio ambiente, a todas las partes interesadas incluyendo a los posibles afectados por la aplicación de la tecnología en cuestión.
- Lograr una estrecha relación entre el desarrollo científico y tecnológico y la satisfacción verdadera de las necesidades y deseos de los seres humanos.

La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables: experiencia con universitarios cubanos en COVID-19/Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles: experience with cuban university students in COVID-19/Atividade física na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis: experiência com estudantes universitários cubanos durante a pandemia da COVID-19

La universidad es una institución social que surgió en un momento histórico determinado, a partir de condiciones, posibilidades y necesidades que la misma sociedad generó. En su devenir histórico se ha ido transformando y adecuando a las distintas situaciones histórico-sociales (Lazo et al., 2017).

En la formación de hábitos y estilos de vida saludables es fundamental la práctica sistemática actividad física, sobre todo en grupos etarios de entornos universitarios. Este proceso se apoya en el modelo y principios a tener en cuenta para adquirir hábitos y estilos de vida saludable.

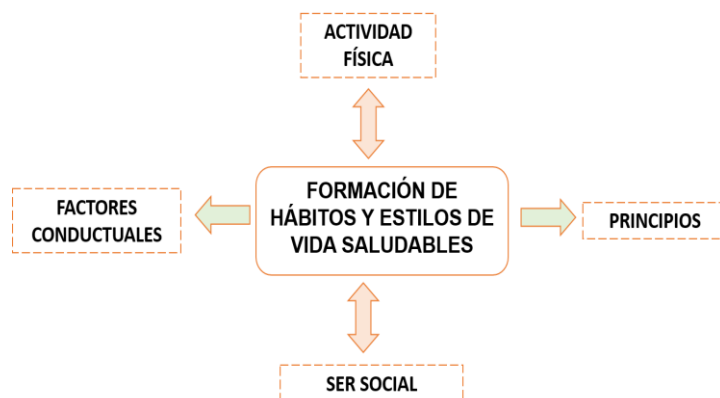


Figura 1. Formación de hábitos y estilos de vida saludables (Adaptado de Montenegro et al., 2013; Díaz et al., 2015 y Fogg, 2020)

En el ámbito universitario, la práctica físico-deportiva parece tener efectos beneficiosos sobre la mejora de estrategias de enfrentamiento de los estudiantes, de la autoestima, del patrón cognitivo de autopercepción (Joseph, Royse, Benitez y Pekmezi, 2014), y de las capacidades para el establecimiento de redes sociales estables (Gill, 2000).

Durante la etapa universitaria, se produce un aumento del abandono de un estilo de vida activo (Gómez, Ruiz, García, Granero y Piéron, 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.

La universidad cubana actual es una universidad científica, tecnológica y humanista. Esas tres cualidades la caracterizan esencialmente (Horrutinier, 2020). El papel de la universidad en su intención con la comunidad indiscutiblemente se ha visto enriquecido por el incremento de la participación de los universitarios en la vida política, cultural y socioeconómica del país. Las universidades cubanas pueden mostrar resultados de su accionar en impactos tangibles en diversos sectores de la sociedad, como parte del enfrentamiento a la COVID-19:

El desarrollo de la educación a distancia en etapa de la pandemia puso de manifiesto que las tecnologías digitales e internet desempeñaron un papel fundamental en la decisión de que continuara el curso escolar de manera virtual (Ledo et al., 2021). La realidad vivida durante estos meses nos ha

hecho asumir determinadas adecuaciones curriculares tendientes a borrar las fronteras entre la presencialidad y la semipresencialidad absolutas; nos ha exigido optar por la flexibilidad ante los tiempos, los espacios y las normativas; nos ha confirmado en la necesidad de reforzar el uso de métodos mucho más productivos y del desarrollo de habilidades para la actividad independiente e investigativa (Saborido, 2021).

En la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte se han ajustado a estas nuevas condiciones la manera de promocionar la práctica de actividad física, de tanta importancia por los beneficios que esta trae para el ser humano, y más aún en el contexto actual. Como resultado de entrevistas realizadas a estudiantes universitarios (187 estudiantes de 6 universidades de La Habana) con el objetivo de recoger sus valoraciones respecto al desempeño de las instituciones educacionales en Cuba, su participación activa en las tareas de enfrentamiento a la pandemia y las actividades físicas realizadas, pudo constatar lo siguiente:

- El 100% de los entrevistados refiere la importancia del papel de los jóvenes en las tareas de enfrentamiento a la pandemia y reconocen como una necesidad la práctica de hábitos y estilos de vida saludables en los pacientes.
- Todos valoran de muy positivos el impacto de las universidades en la formación integral de la comunidad universitaria y la sociedad en general, la participación de los jóvenes como voluntarios en los Centros de aislamiento, hospitales y zona roja.
- El 90.3 % (169) valora como positivo la continuidad del curso escolar en modalidad virtual y refiere que ello no ha implicado deterioro de la calidad en la formación del profesional cubano.
- El 96,2% (179) observa un incremento de actividad científica y valora como positivo el desarrollo de proyectos para dar solución a problemáticas reales de la sociedad.
- El 100% de los entrevistados manifiestan haber sentido necesidad de practicar ejercicios físicos para contrarrestar estrés y ansiedad.
- Entre las actividades que señalan haber desarrollado esta la participación en maratones virtuales, bailoterapias, automasajes y para realizar rutinas de ejercicios físicos personalizados.
- Alto impacto del trabajo de los proyectos extensionistas que promueven hábitos y estilos de vida saludables en la población como son: “Vive +”, “MOLHA” y “Verano por una Sonrisa”

Conclusiones

La práctica de actividad física durante la COVID19, en entornos universitarios, resulta importante para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en la sociedad permitiendo contrarrestar el estrés y la ansiedad provocados por el confinamiento.

La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables: experiencia con universitarios cubanos en COVID-19/Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles: experience with Cuban university students in COVID-19/Atividade física na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis: experiência com estudantes universitários cubanos durante a pandemia da COVID-19

La integración de la Ciencia y la Tecnología en el empleo de la actividad física para la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la COVID 19 pone de manifiesto la importancia de los resultados científicos en el desarrollo de los mismos.

Los efectos dañinos de la pandemia obligaron a implementar protocolos de actuación que incluyen el aislamiento social preventivo y obligatorio, caracterizado por la alteración de las rutinas favoreciendo la aparición del estrés emocional, la ansiedad, obesidad y otras afecciones.

La actitud asumida por los estudiantes y profesores en las tareas de impacto social durante la pandemia es resultado del proceso de formación integral implementado en el sistema de Educación Superior de Cuba.

Referencias

- Abalde Amoedo, N., y Pino Juste, R. (2016). Assessment of self-efficacy and self-esteem in athletic performance in Judo. *RETOS - Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (29), 109-113.
- Adhanom-Ghebreyesus, T., y Costa, A. (2018). *La OMS presenta el Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física* [Sitio Web Mundial - OMS. Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>
- Al Maskari, F. (2010). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *Crónica ONU*, XLVII(2).
- Bennasar Veny, M., Tauler, P., Riera, A., y Aguiló Pons, A. (2017). *El proyecto de campus saludable en la Universitat de les Illes Balears: Un entorno promotor de la salud*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/66945>
- Bosque Jiménez, J. (2002). Formación profesional del licenciado en Cultura Física. 47. *Efdeportes.com*, 8(47), 1-2. <https://www.efdeportes.com/efd47/tecno.htm>
- De la Cruz Sánchez, E. (2016). OMS: Inactividad física. Un problema de salud pública mundial. *La Educación Alimentaria y Nutricional. factor determinante de la salud y la calidad de vida*. <http://educacionan.blogspot.com/2016/10/oms-inactividad-fisica-un-problema-de.html>
- DeLille Quintal, M. J., Aguilar Ortega, C., Escamilla Quintal, M., y Cetina Canto, T. (2018). Diagnóstico de hábitos de vida saludable en trabajadores de una organización del sector eléctrico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 433-450.

- Díaz Balart, F. C. (2001). *Ciencia, innovación y futuro*. Ediciones Especiales, Instituto Cubano del Libro. <https://isbn.cloud/9789592540286/ciencia-innovacion-y-futuro/>
- Díaz Balart, F. C. (2004). *Ciencia, Tecnología y Sociedad. Hacia un desarrollo sostenible en la Era de la Globalización* (segunda). Editorial Científico-Técnica.
- Díaz, M., Belén, M. y Torres, A. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. *Pediatría*, (48); 5-20.
- Dueñas Núñez, M. V. (2007). *Ejercicios de gimnasia profesional aplicada para los estudiantes de primer año de la universidad de las ciencias informáticas* [Tesis de maestría]. Universidad de las Ciencias Informáticas.
- Fernández Bermúdez, A. (2010). Ética de la ciencia. reflexiones para su comprensión como imperativo social. *Universidad y Sociedad*, 2(3), 1-6.
- Fogg, S. (2020). *Tiny Habits. The Small Changes That change everything*. Hardcover.
- Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Gil Obando, L. M. G., López, A. L., Novoa, S. B., Heredia, Y. P. M., y Esparragoza, Z. del C. S. (2018). Discapacidad y calidad de vida en población adulta del Municipio de Soledad, Atlántico – Colombia. *Inclusión y Desarrollo*, 5(2), 143-158. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.5.2.2018.143-158>
- 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): 519-32.
- González García, M. I., López Cerezo, J. A., y Luján López, J. L. (1996). *Ciencia, tecnología y sociedad: Una introducción al estudio social de la ciencia y la tecnología*. Technos.
- Han, J.L., Dinger, M.K., Hull, H.R., Randall, N.B., Heesch, K.C. y Fields, D.A. (2008). Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education*, 39(4), 194-199.
- Horrutinier Silva, P. H. (2020). *La universidad cubana: El modelo de formación*. Editorial Universitaria.
- Iglesias López, M. T., y Pazos Villas, I. (2014). Gastronomía y dieta Mediterránea. Un marco conceptual en Román Martínez-Álvarez, J. y Villarini Marín A. *Dieta mediterránea* (pp. 189-200). Sedca.

La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables: experiencia con universitarios cubanos en COVID-19/Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles: experience with Cuban university students in COVID-19/Atividade física na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis: experiência com estudantes universitários cubanos durante a pandemia da COVID-19

- Joseph, R.P., Royse, K.E., Benitez, T.J. et al. (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>
- Landrove Rodríguez, O., Morejón Giraltoni, A., Venero Fernández, S., Suárez Medina, R., Almaguer López, M., Pallarols Mariño, E., Ramos Valle, I., Varona Pérez, P., Pérez Jiménez, V., y Ordúñez, P. (2018). Enfermedades no transmisibles: Factores de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 281(21), 14-21. <https://doi.org/10.1001/jama.281.21.2054>
- Lazo Fernández, Y., García González, M., y García Rodríguez, A. (2017). La labor educativa en la educación superior cubana desde la extensión universitaria: Tendencias en las residencias estudiantiles. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 169-181.
- Ledo, M. J. V., Longoria, M. de la C. B. G., y Vera, I. A. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1), <http://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2851>
- Martí Pérez, J. (1975). *Obras completas* (2da ed., Vol. 8). Ciencias Sociales.
- Monteagudo Soler, J. F., Valdés Pedroso, M., y Wilson Valdés, Y. (2020). *EL COVID-19, EL STRESS Y LOS EJERCICIOS FÍSICOS*. 1re Fórum Científico Comentario Virtual en Actividad Física y Salud, Educación física, Deporte y Recreación, Venezuela.
- Montenegro Martínez, G., Sarralde Delgado, A. L., y Lamby Tovar, C. P. (2013). La educación como determinante de la salud oral. *Universitas Odontológica*, 32(69), 115-121.
- Moreira Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., y 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), pp108-118.
- OMS. (2016). *Actualización sobre la 69.ª Asamblea Mundial de la Salud* [Sitio Web Mundial | Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-05-2016-sixty-ninth-world-health-assembly-update>
- OMS. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Personas más activas para un mundo más sano* (WHO/NMH/PND/18.5; p. 8). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>

- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>
- Rico Díaz, J., Arce Fernández, C., Padrón Cabo, A., Peixoto Pino, L., y Abelairas Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios Motivations and physical activity habits in university students. *RETOS - Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, 36, 446-453.
- Rodríguez, J. H., Domínguez, Y. A., & Mendoza, J. (2018). Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. *Revista Cubana de Endocrinología*, 9(18).
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., Gutiérrez Pairol, M., Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., y Gutiérrez Pairol, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415.
- Saborido Loidi, J. R. (2021). *La comunidad universitaria cubana en el enfrentamiento a la COVID-19. Retos actuales*. [Conferencia] Pedagogía 21.
- Sáez Olmos, J., y Llamas, C. (2021). Resultados del programa de actividades físicas asistidas con animales como forma de motivación deportiva en personas con enfermedad mental (Results of the program of assisted physical activities with animals as a form of sports motivation in people with. *Retos*, 39, 675-680. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82158>
- Solís Urra, P. A. (2016). Comportamiento sedentario vs inactividad física en universitarios. *Universidad y Salud. Carta al Editor*, 18(3), 413-416.
- UNESCO. (1999). *Declaración de Budapest. Declaración sobre la Ciencia y el uso del saber científico* en Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el Siglo XXI: Un nuevo compromiso.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses

Declaración de contribución de autoría

Silvano Merced-Len: conceptualización, curación de datos, análisis formal, adquisición de fondos, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción b, redacción.

Alionuska Velázquez-Cintra: conceptualización, análisis formal, adquisición de fondos, investigación, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción b, redacción.

Magela Ramírez-González: análisis formal, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, visualización, redacción b, redacción.

La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables: experiencia con universitarios cubanos en COVID-19/Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles: experience with cuban university students in COVID-19/Atividade física na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis: experiência com estudantes universitários cubanos durante a pandemia da COVID-19

Jorge Lázaro Coll-Costa: análisis formal, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, visualización, redacción b, redacción.