

Estrategia de intervención para la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios

Intervention strategy for the formation of healthy habits and lifestyles in university students

M.Sc. Silvano Merced Len, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Rector. La Habana. Cuba. silvano@uccfd.cu

Dr. C. Jorge Lázaro Coll Costa Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Director de Centro de Estudios CEADES. La Habana. Cuba. 10969coll@gmail.com

Dr. C. Bergelino Zaldivar Pérez Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Profesor. La Habana. Cuba. bergelzp@uccfd.cu

* Autor para correspondencia: silvano@uccfd.cu

Resumen

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 del deporte, mejorando la salud y corrigiendo patologías prácticamente en su totalidad. Estas actividades ofrecen la posibilidad de perfeccionar la personalidad de los jóvenes en armonía con las necesidades actuales. Los estudiantes universitarios cubanos, en su mayoría, arriban a esta enseñanza con estilos de vida no saludables y con pocos conocimientos sobre su impacto en la salud. Dado que estos aspectos pueden incidir en afecciones físicas en esta contribución se plantea una estrategia de intervención para el mejoramiento de la condición física de los estudiantes universitarios cubanos, desde el proceso de formación. En ella se incluyen acciones para mantener un estilo de vida saludable a partir del auto-concepto y la auto-regulación consciente de cada individuo.

Palabras claves: actividad física, estilo de vida, formación universitaria, hábitos saludables

Abstract

In Cuban universities, the practice of sports 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. These activities offer the possibility of perfecting the personality of young people in harmony with current needs. Cuban university students, for the most part, arrive at this teaching with unhealthy lifestyles and little knowledge about their impact on health. Since these aspects can have an impact on physical conditions, this contribution proposes an intervention strategy for the improvement of the physical condition of Cuban university students, from the training process. It includes actions to maintain a healthy lifestyle based on the self-concept and conscious self-regulation of each individual.

Keywords: physical activity, lifestyle, university education, healthy habits, healthy habits

INTRODUCCIÓN

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 (OMS, 2010).

Al igual que muchos países, en Cuba se realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población con el objetivo de incrementar la calidad de vida. La experiencia cubana se basa en el desarrollo armónico del deporte participativo sobre la base de un sistema estable de Educación Física dirigido a los valores físicos, estéticos e intelectuales del hombre.

Por su impacto en el desarrollo económico y social, resulta esencial que las universidades mantengan elevados niveles productivos, de salud y bienestar. En este sentido, se pueden considerar como entidades fundamentales para la consolidación de hábitos y estilos de vida saludables, ya que los estudiantes universitarios se encuentran en una de las principales etapas de consolidación de los hábitos y estilos de vida.

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 profesionales y posturales que lo afectan. De ahí la necesidad de alcanzar transversalmente, en todo el proceso de formación de los profesionales, una alta capacidad de trabajo profesional y física (Dueñas Núñez, 2007).

La educación para la salud en colegios, institutos y universidades ayuda a promover los hábitos y estilos de vida saludables, reestructura sus costumbres y disminuye, entre otros problemas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Un acercamiento preliminar a la esencia del asunto abordado en la investigación permitió señalar como conductas generalizadas en estas edades la práctica de actividad física de forma espontánea no sistemática, la presencia de alcoholismo y tabaquismo, así como inadecuadas conductas nutricionales. En esta población se reportan enfermedades como sobrepeso, diabetes e hipertensión, en mayor medida.

La mayoría de los estudios realizados abordan el diagnóstico de estas enfermedades, pero pocos suman al análisis aspectos relacionados con la imagen corporal, la conducta física, los factores psicosociales y los trastornos de la conducta alimentaria, por lo que no proponen acciones encaminadas a mantener un estilo de vida saludable a partir del autoconcepto y la autoregulación consciente de cada individuo.

El trabajo que se presenta propone una estrategia de intervención que tributa a la solución de las limitaciones existentes, tanto en el orden metodológico como en el plano instrumental, propiciando la evaluación de la presencia de la actividad física sistemática en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios cubanos.

DESARROLLO

Para la realización de la investigación se definieron tres etapas, siguiendo las recomendaciones de Ruiz, A. (2007). La primera relacionada con el análisis teórico; la segunda con el diagnóstico y el diseño de la estrategia de intervención y la tercera con la aplicación y evaluación de la misma.

Se realizó un análisis de fuentes documentales sobre los referentes de la actividad física y su relación con los hábitos y estilos de vida saludables. El enfoque sistémico estructural se utilizó para concebir la estrategia, determinar sus componentes y las relaciones que se establecen entre ellos.

Entre los métodos empíricos utilizados se encuentra la revisión documental que permitió valorar la información entorno a las posibles indicaciones recogidas en los documentos oficiales, relacionadas con la Cultura Física en el contexto de formación del profesional universitario. Se emplearon las técnicas de encuesta y entrevista con el objetivo de precisar el conocimiento sobre el tema abordado e indagar sobre la importancia que se concede a la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios.

Se aplicó un diseño no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio. La estadística descriptiva permitió obtener, analizar, elaborar y simplificar la información utilizada.

1. Calidad de vida: hábitos y estilos de vida saludables

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 Pérez et al., 2018a); de ahí que al estilo de vida saludable se integran varios factores que deben funcionar en completa armonía. Bennasar Veny (2017) plantea que algunas de 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.

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-Maskari, 2010b).

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 (Sanabria Ferrant et al., 2007).

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 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 Obando 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 (García Pérez et al., 2004). 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 (García Pérez et al., 2004).

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.

2. Actividad física y salud en la formación del estudiante universitario

La interrelación entre actividad física y salud se concibe en su relación con el bienestar, así como los hábitos y estilos de vida saludable partiendo de la posibilidad de que personas y grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud y aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales (Perez Samaniego & Devis Devis, 2003).

Por ello la OMS refiere que lo ideal para preservar la vida, mantenerse sano y paliar la En el área de la educación, la Educación Física es la que educa al hombre mediante el movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo - socio afectivo y en función de un diseño de hombre. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

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 Olmos & LlamasCaravaca, 2021). Sin embargo, durante la etapa universitaria, se produce un aumento del abandono de un estilo de vida activo (Gómez López et al., 2009) 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 (Egli Trevor et al., 2011).

Los resultados de las encuestas, entrevistas y valoraciones realizadas por los estudiantes, profesores y directivos consultados, muestran que la integración de la Cultura Física al proceso de formación del profesional universitario y, de manera específica, su papel en la creación de hábitos y estilos de vida saludables presenta carencias que se mueven desde la ausencia total de contenidos que favorezcan la consecución de dichas metas hasta la limitación del alcance de las actividades que si cuentan con contenido establecidos a un plano estrictamente curricular.

Muchos son los estudiantes universitarios que realizan actividad física de manera independiente; en la mayoría de los casos toman como punto de partida conocimientos

empíricos, sin una correcta individualización que responda, de manera adecuada, a los aspectos relacionados con particularidades funcionales y psíquicas y sin una dosificación que favorezca los procesos adaptativos que deben ocurrir en esta etapa de la vida.

En correspondencia con lo señalado se evidencia la necesidad de una estrategia de intervención educativa, dirigida al perfeccionamiento de la atención a la Cultura Física en el ámbito universitario, de manera particular en lo que se refiere a la formación de una cultura individual que ampare la incorporación a las diferentes manifestaciones de la Actividad Física, en correspondencia con los gustos y preferencias particulares y en la búsqueda de un estado de salud favorable, libre de hábitos nocivos para el funcionamiento orgánico.

3. Estrategia de intervención para incrementar la de la Cultura Física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en el estudiante universitario

La estrategia de intervención contempla acciones dirigidas al perfeccionamiento de la atención de la actividad física en el contexto de la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, con énfasis en aquellos que no están incorporados, de manera sistemática, a la práctica organizada de actividades relacionadas con el entrenamiento deportivo, la educación física y la recreación. En la figura 1 puede observarse la representación gráfica de la estrategia.

La propuesta se sustenta en los postulados definidos por la ONU (1991) y la OMS (2002). Asimismo, los principios de la Educación Física (Calderón et al. 2007). Se apoya, además, en fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos, pedagógicos y biológicos que contribuyen a la atención de la condición física del adulto sano. Desde la pedagogía la estrategia de intervención se basa en las leyes declaradas por Álvarez de Zayas (1999): la primera, que establece la relación del proceso pedagógico con el contexto social y la segunda, derivada de la anterior, que establece las relaciones entre los componentes personales y personalizados de dicho proceso, así como su sistema categorial: instrucción - educación, enseñanza - aprendizaje y formación - desarrollo.

Objetivo de la estrategia

Implementar un procedimiento que propicie la atención a la Cultura Física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios

Sistema de principios

De los sustentos teóricos definidos en el análisis precedente, emergen los principios particulares que soportan la estrategia; estos, se exponen a continuación:

- Relación integradora: que establece la necesidad de una comunicación permanente entre todos los actores identificados en el proceso.
- Convicción: manifiesta la necesidad de asumir de manera consiente, por parte del estudiante universitario y por los agentes encargados de su atención, la necesidad de mejorar la condición física.
- Carácter sustentable de las acciones: plantea un carácter integral, de modo que se aprovechen los recursos disponibles para que las acciones perduren en el tiempo.

- **Características**

- La estrategia interpreta a la institución, a los profesores y a los estudiantes como agentes principales de cambio para alcanzar el resultado deseado, sobre todo por el protagonismo de los jóvenes. Todo ello indica que en la misma se reúne un conjunto de características que le aportan su carácter singular.

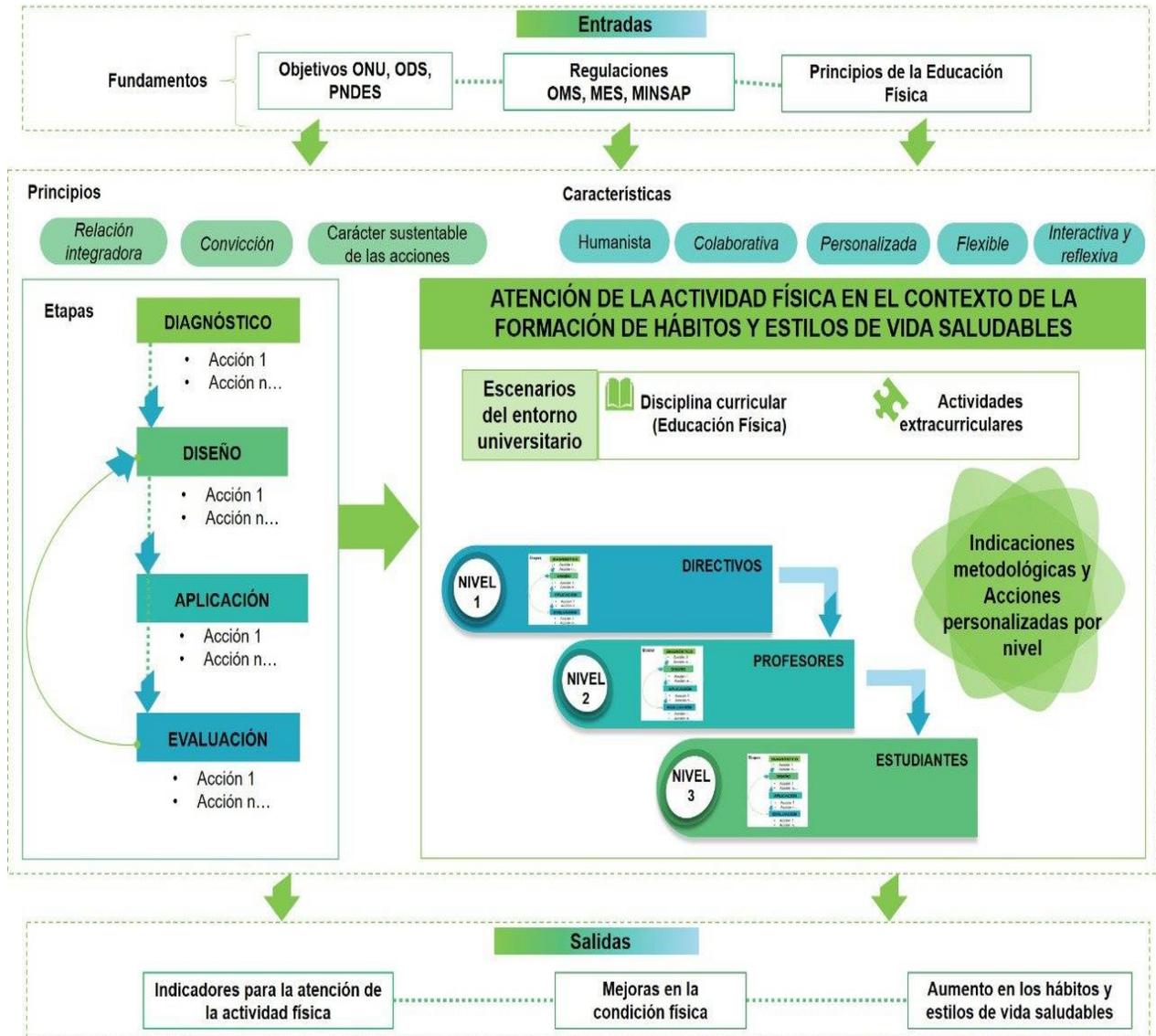


Figura 1. Estrategia de intervención para el mejoramiento de la condición física del estudiante universitario (Elaboración propia).

- Humanista: porque se considera al estudiante universitario como centro del proceso de intervención.
- Colaborativa: en tanto considera que en el proceso que se organiza, se establecen interrelaciones entre directivos, profesores y familiares, se trabaja de conjunto y se intercambian ideas sobre la atención de la condición física del estudiante universitario.
- Personalizada: porque se valoran las particularidades individuales de cada sujeto para organizar el trabajo colectivo y atender cada una de sus necesidades e

intereses; cada joven universitario interpreta el fenómeno desde su entorno y sus necesidades y así lo enfrenta.

- Flexible: se manifiesta en que la estrategia que se propone admite modificaciones en su concepción, en correspondencia a las necesidades de los estudiantes universitarios y la dinámica de trabajo de los diferentes factores que intervienen en su aplicación.
- Interactiva y reflexiva: en la medida en que se establece una relación más eficiente y eficaz entre las personas encargadas de llevar a cabo la aplicación de la estrategia y sus receptores.

Las etapas de la estrategia

La estrategia propuesta se construye en un marco estructural que considera cuatro etapas sucesivas e interrelacionadas: Diagnóstico, Diseño, Aplicación y Evaluación. Estas pueden interpretarse como elementos deslizantes, al cumplimentarse en los tres niveles. Cada una tiene sus acciones y operaciones. En la figura 2 pueden observarse las acciones de cada etapa, personalizadas por niveles.



Figura 2. Ubicación por niveles de las acciones previstas (Elaboración propia).

Sistema de acciones

El sistema de acciones tiene en cuenta, para lograr una mayor presencia de la Cultura Física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios, la unidad de la teoría con la práctica, así como la interrelación entre los diferentes agentes socializadores: la institución, el profesor y el propio estudiante, en el desarrollo de la actividad práctica y transformadora que, como resultado de sus interacciones sociales, permiten lograr el objetivo propuesto.

Comprende tres niveles de intervención que constituyen el escenario principal de aplicación de la estrategia.

- **Nivel 1.- Directivos:** Las acciones que comprende este nivel, están diseñadas para ser desarrolladas con y por los directivos de las instituciones universitarias,

encargadas de conducir y controlar la presencia de la Cultura Física en la formación del estudiante.

- **Nivel 2.- Profesores:** Las acciones en este nivel se conformaron a partir de los requerimientos que se plantean a los docentes – tanto de Cultura Física como de otros perfiles – en función de la atención a las necesidades, gustos y preferencias del estudiante universitario.
- **Nivel 3.- Estudiantes:** Las acciones están dirigidas a los educandos, en su función de principales actores en el mejoramiento de sus hábitos y estilos de vida, como vía para el logro de una mejor calidad de vida.

Indicaciones metodológicas

La aplicación de la estrategia que se propone, exige tomar en consideración el cumplimiento de los principios declarados y la aplicación de las indicaciones metodológicas que le resultan propias para la participación de cada uno de los niveles identificados. Por tal razón resulta indispensable asumir como tales, las siguientes:

- Desarrollar acciones organizativas para la implementación correcta de cada actividad.
- Garantizar la asistencia de los profesores involucrados en las acciones previstas para el segundo y tercer niveles.
- Al desarrollar los talleres previstos, se debe tener en cuenta: que el tema seleccionado esté en correspondencia con los intereses del grupo; el expositor debe prepararse con datos de actualidad; disponer de una guía y seleccionar los medios de enseñanza que se utilizarán.
- Los talleres afectan a los tres niveles previstos y deben ser conducidos por profesionales con la preparación adecuada. El contenido se impartirá en un tiempo de hasta 30 minutos por frecuencia, dos veces al mes. La evaluación se realizará mediante la técnica de discusión en grupo.
- En los talleres de debate participan, además, el profesor de Cultura Física, los profesores guías y estudiantes. Se utilizará para modificar opiniones, creencias erróneas y tabúes relacionados con la práctica de actividad física.
Se debe enfatizar en la vinculación de la teoría con la práctica, para lograr una mejor atención a la Cultura Física de tal forma que se consiga una posición común con relación al de la importancia de la actividad física en beneficio de la salud. Cada uno tendrá una frecuencia bimensual, con dos horas de duración. En el último taller, se expondrán las experiencias y los resultados alcanzados para cada nivel.
- Se debe fomentar la autopreparación con el objetivo de estimular la adquisición, ampliación y perfeccionamiento continuo de los conocimientos para la realización de actividad física tanto de manera organizada como de forma independiente. Se deben crear las condiciones para su desarrollo, de forma permanente, por parte de los estudiantes.

CONCLUSIONES

- La realización del diagnóstico de la situación actual del objeto de estudio permitió identificar las necesidades que se manifiestan en la atención a la Cultura Física como medio para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

- El diseño de la propuesta de intervención para el mejoramiento de la atención a la Cultura Física como medio para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios no solo recoge las necesidades de estos, también toma en cuenta el desempeño profesional de los especialistas encargados de su aplicación y de los responsables de su puesta en práctica y control, por lo que se identifican los tres niveles declarados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adhanom, T. G., & Costa, A. S. D. (2018). *Es necesario redoblar esfuerzos para reducir el sedentarismo y promover la salud*. <https://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>
- Aguilar, E. E. R., Zapata, M. H. L., Giraldo, F. J. L., Tejada, J. L. C., & Vidales, S. A. Z. (2008). Análisis descriptivo de las variables: Nivel de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares en empleados y docentes de una institución universitaria en Medellín (Colombia). *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43(158), 55-61. [https://doi.org/10.1016/S1886-6581\(08\)70072-0](https://doi.org/10.1016/S1886-6581(08)70072-0)
- Al-Maskari, F. (2010a). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *Crónica ONU*, XLVII(2), párr. 5.
- Al-Maskari, F. (2010b). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *Crónica ONU*, XLVII(2), párr. 5.
- Bennasar-Veny, M., Tauler, P., Riera, A., & Aguiló Pons, A. (2017a). *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>
- Bennasar-Veny, M., Tauler, P., Riera, A., & Aguiló Pons, A. (2017b). *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>
- 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>
- Dueñas Núñez, M. V. (2007). *Ejercicios de gimnasia profesional aplicada para los estudiantes de primer año de la universidad de las ciencias informáticas [Maestría]*. Universidad de las Ciencias Informáticas.
- Egli Trevor, T., Bland, H. W., Czech, D. R., & Melton, B. F. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- García Pérez, R. M., Pérez González, R., & Landrove Rodríguez, O. (2004). Calidad de vida e indicadores de salud: Cuba, 2001-2002. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 42(3), 0-0.
- Gil Obando, L. M. G., López, A. L., Novoa, S. B., Heredia, Y. P. M., & 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>
- Manuel Gómez López, Francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes, & Antonio Granero Gallegos. (2009). *Motivaciones aludidas por los universitarios que*

- Moreira Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., & Alfonso-Moré, A. (2018a). 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.
- Moreira Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., & Alfonso-Moré, A. (2018b). 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. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.* Ediciones de la OMS. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- OMS. (2012). OMS [Sitio Web Mundial - OMS | Campaña del Día Mundial de la Salud 2012]. OMS | Campaña del Día Mundial de la Salud 2012. <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
- 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>
- Perez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud.* 3, 6.
- Sáez Olmos, J., & 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>
- Sanabria Ferrant, P., Gonzáles, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med.*, 15(2), 207-217.
- Tolano Fierros, E. J. (2020). Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Revista Podium*, 15, 174-183.