RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE VIDA Y LOS ESTILOS DE VIDA EN TAEKWONDISTAS COLOMBIANOS

Guillermo Andrés SÁEZ ABELLO

Centro de investigación y capacitación EducaTKD

investigacionesaez@hotmail.com

Andrés Mauricio ARIZA VIVIESCAS

Centro de investigación y capacitación EducaTKD

andrecio1@hotmail.com

William DUARTE TORO

Federación Colombiana de Taekwondo y Centro Internacional de Alto Rendimiento

Taekwondo (CIARTKD)

widuto@gmail.com

Paul Sebastián ONCE SACA

Centro de Entrenamiento e Investigación EducaTKD

paul11@gmail.com

Felipe Andrés ROSAS TREUQUE

Centro de Entrenamiento e Investigación Educatkd

feliperosastreuque@gmail.com

Fecha de recepción: febrero 2025

Fecha de aceptación: mayo 2025

<http://doi.org/10.15366/citius2025.18.1.003>

Resumen:

La calidad de vida y los estilos de vida en deportistas son aspectos fundamentales que influyen en su rendimiento y bienestar general. Examinar cómo estos factores se interrelacionan proporciona una visión integral de los hábitos, la salud física y mental, y el equilibrio personal y profesional de los atletas. **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad de vida junto con sus dimensiones y los estilos de vida en una población de taekwondistas colombianos. **Metodología:** Se adoptó un enfoque cuantitativo no experimental de naturaleza descriptiva correlacional, y con corte transversal, realizado en una población de taekwondistas colombianos. La evaluación de la calidad de vida se ejecutó a través del instrumento WHOQOL-bref y los estilos de vida mediante el cuestionario Fantástico. **Resultados:** Se encontró una correlación positiva y significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida global ($Rho = 0,310$, $p = 0,001$), así como con las dimensiones física ($Rho = 0,215$, $p = 0,029$), de relaciones sociales ($Rho = 0,248$, $p = 0,011$), y del ambiente ($Rho = 0,354$, $p = 0,000$). No se encontraron correlaciones significativas con la calidad de vida relacionada con la salud ni con la dimensión psicológica. En conclusión, los resultados muestran que los taekwondistas con hábitos de vida saludables tienen una mejor calidad de vida, especialmente en las dimensiones física, social y ambiental. La mayoría de los participantes mantuvieron hábitos de vida positivos.

Palabras clave: Calidad de vida, Estilos de vida, Atletas, adolescentes, taekwondo

Title: RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF LIFE AND LIFESTYLES IN COLOMBIAN TAEKWONDO ATHLETES

Abstract:

Quality of life and lifestyle in athletes are fundamental aspects that influence their performance and overall well-being. Examining how these factors interrelate provides a comprehensive view of athletes' habits, physical and mental health, and personal and professional balance. **Objective:** To determine the relationship between quality of life and its dimensions and the lifestyles of a population of Colombian taekwondo practitioners. **Methodology:** This study adopted a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional quantitative approach, conducted in a population of Colombian taekwondo practitioners. Quality of life was assessed using the WHOQOL-bref instrument, and lifestyles were measured using the Fantastic questionnaire. **Results:** A positive and significant correlation was found between lifestyles and overall quality of life ($Rho = 0.310$, $p = 0.001$), as well as with the physical ($Rho = 0.215$, $p = 0.029$), social relationships ($Rho = 0.248$, $p = 0.011$), and environmental dimensions ($Rho = 0.354$, $p = 0.000$). No significant correlations were found with health-related quality of life or the psychological dimension. In conclusion, the results show that taekwondo practitioners with healthy lifestyles have a better quality of life, especially in the physical, social, and environmental dimensions. Most participants maintained positive lifestyle habits.

Keywords: Quality of Life, Lifestyles, Athletes, Teenagers, Taekwondo

1.- INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO

En los últimos años, se ha realizado una extensa investigación sobre la calidad de vida, abarcando múltiples perspectivas, circunstancias, contextos y grupos poblacionales. El objetivo de estos estudios es entender mejor cómo las personas perciben su calidad de vida y cómo esta percepción influye en distintos aspectos de sus vidas (Manosalvas et al., 2017). En este sentido, la *Organización Mundial de la Salud* (OMS), define la calidad de vida como la percepción subjetiva e individual que una persona tiene sobre su posición en la vida, considerando el contexto sociocultural y los valores en los que se desenvuelve (OMS, 1998). Este enfoque reconoce que la calidad de vida es una evaluación personal que trasciende los indicadores objetivos, abarcando la percepción del individuo sobre su bienestar físico, mental, social y emocional en su entorno. (Veramendi et al., 2020)

Comprender la calidad de vida implica reconocer cómo las personas valoran diversos aspectos de su existencia, como la salud, las relaciones sociales, el entorno físico, la realización personal y el bienestar emocional. (Boraita et al., 2022) Esta comprensión es crucial para desarrollar intervenciones que mejoren la calidad de vida y el bienestar general. Por tanto, la evaluación de la calidad de vida es esencial en todas las etapas y ámbitos de la vida, ya que es un indicador integral de la salud que permite medir regularmente los factores relacionados con el estado de bienestar de una persona. (Veramendi et al., 2020) Debido a su naturaleza individual y subjetiva, basada en el grado de satisfacción con los aspectos positivos y negativos del entorno social, cultural y ambiental, la calidad de vida es una variable multidimensional y compleja que depende de la interacción de múltiples factores. (Congost, 2018; Veramendi et al., 2020)

En el caso de la población deportista, la percepción de calidad de vida es especialmente relevante. Esto es debido a que una percepción positiva de la calidad de vida está estrechamente relacionada con un mejor rendimiento deportivo. (Snedden et al., 2019) Los deportistas que se sienten satisfechos con su vida y bienestar general tienden a rendir mejor en sus disciplinas. Además, la salud física y mental de los deportistas se ve beneficiada cuando tienen una percepción positiva de su calidad de vida, ya que esto contribuye a reducir el riesgo de ansiedad, depresión y estrés, factores que pueden afectar negativamente el rendimiento y la motivación. (Barbosa & Cuéllar, 2018) El equilibrio entre la vida personal y la vida deportiva es otro aspecto crucial. Una buena calidad de vida implica un balance saludable, lo cual puede prevenir el *burnout*¹ y asegurar una carrera deportiva más larga y satisfactoria. (Rodríguez et al., 2007) Asimismo, una percepción de alta calidad de vida es consecuencia directa de la adopción de estilos de vida saludables, como una buena nutrición y un descanso adecuado, que son esenciales para el rendimiento y la salud a largo plazo. (Veramendi et al., 2020)

Reiterando, los estilos de vida son entendidos como todo el conjunto de conductas, hábitos, costumbres y actitudes que adopta cada individuo; y en función de la manera en cómo los practique, proveerán de bienestar y desarrollo individual positivo para su vida o muy por el contrario pueden llegar a repercutir negativamente en los diferentes aspectos de esta. (Farhud, 2015; Diez y López, 2017; Fernández, Quiñones et al. 2020). Siguiendo la misma línea, está ampliamente establecido que los estilos de vida saludables, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada, el sueño adecuado y la gestión del estrés, están asociados con una menor incidencia de enfermedades crónicas (García et al., 2012), una mayor calidad de vida (Veramendi et al., 2020) y una mayor longevidad. (Buedo et al., 2020) Los estilos de vida pueden experimentar cambios significativos según los diferentes contextos y situaciones en los que se encuentre una persona. (De Caballero y Contreras, 2020) Desde esta perspectiva, la práctica del deporte se ha convertido en un estilo de vida en sí mismo y un aliado en la creación de buenos hábitos y comportamientos relacionados con la actividad deportiva, como una buena nutrición y un buen descanso. Estos hábitos son una consecuencia directa de la mejora del rendimiento deportivo, la preocupación por el aspecto físico, el desarrollo de una buena aptitud física, la salud y la presencia de motivación intrínseca o extrínseca. (Cruz, 2009; De Souza et al., 2017)

Manteniendo esta misma línea, en el ámbito del deporte, este concepto adquiere una relevancia particular, ya que los deportistas no solo buscan un alto rendimiento en sus disciplinas, sino también un equilibrio integral en su vida cotidiana. (Giles et al., 2020) Los estilos de vida saludables desempeñan un papel crucial en la percepción y realidad de la calidad de vida de los deportistas, influenciando aspectos tan variados como la salud física, el bienestar psicológico, y las relaciones sociales. (Zhou et al., 2022) Por ello, el interés en la relación entre estilos de vida y calidad de vida ha aumentado significativamente en los últimos años. Diversos estudios han demostrado que los hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, el descanso adecuado y la gestión efectiva del estrés, son fundamentales para mantener una buena calidad de vida

¹ El término *burnout* fue introducido por el psicólogo Herbert Freudenberger en 1974 para describir un estado de agotamiento físico y emocional. Posteriormente, Christina Maslach amplió su estudio al ámbito deportivo, donde el término se refiere al síndrome de desgaste en atletas como resultado de entrenamientos intensos, presión competitiva y falta de recuperación adecuada (Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011).

(Boraita et al., 2022). Sin embargo, a pesar de los beneficios conocidos de un estilo de vida saludable, muchos deportistas enfrentan desafíos significativos para mantener estos hábitos debido a factores como el estrés competitivo, las exigencias académicas y laborales, y las presiones sociales (Barbosa & Cuéllar, 2018).

Una problemática clave en este contexto es la influencia negativa de los estilos de vida no saludables sobre la calidad de vida de los deportistas. El consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, así como el estrés y la falta de sueño, pueden tener efectos adversos en el rendimiento deportivo y en la salud general (Latorre et al., 2014; Sánchez et al., 2018). Además, el entorno socioeconómico y cultural puede imponer barreras adicionales, dificultando la adopción de hábitos saludables (Patiño et al., 2022). Por ejemplo, los deportistas provenientes de estratos socioeconómicos bajos pueden tener menos acceso a recursos para una nutrición adecuada y servicios de salud de calidad. (Egg et al., 2020; Tay et al., 2004) Adicionalmente, la calidad de vida de los deportistas no solo se ve afectada por su condición física, sino también por factores psicológicos y sociales. La ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental son comunes en el deporte de alto rendimiento, y pueden ser exacerbados por estilos de vida poco saludables (Gulliver et al., 2012). Las relaciones sociales, incluyendo el apoyo de familiares y amigos, también son determinantes importantes de la calidad de vida, influyendo en la motivación y en el bienestar emocional de los deportistas (Uchino, 2006).

Por lo tanto, es crucial entender la interconexión entre los estilos de vida saludables y la calidad de vida en deportistas para desarrollar estrategias de intervención efectivas que promuevan no solo el éxito en el ámbito deportivo, sino también el bienestar integral. La promoción de estilos de vida saludables debe ser una prioridad en programas de entrenamiento y desarrollo, facilitando el acceso a recursos y creando un entorno de apoyo que permita a los deportistas alcanzar su máximo potencial tanto dentro como fuera de la competición. Por todo lo anterior, el propósito de este estudio es determinar la relación entre la calidad de vida junto con sus dimensiones y los estilos de vida en una población de taekwondistas colombianos.

2.- METODOLOGÍA

2.1. Diseño

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo no experimental de naturaleza descriptiva y correlacional, con un diseño de corte transversal, realizado en una población de taekwondistas colombianos.

2.2. Población y muestra

La población objetivo comprendía alrededor de 300 taekwondistas colombianos que estaban inscritos en la federación nacional de taekwondo y que participaban en un campamento nacional de Pomsae y combate selectivo G2 2024, ubicado en el departamento de Boyacá, Colombia, durante los meses de febrero y marzo de 2024. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico conveniente, que incluyó a aquellos taekwondistas que optaron voluntariamente por participar en el estudio.

Inicialmente, se contó con una muestra de 112 taekwondistas colombianos; sin embargo, algunos no completaron completamente el cuestionario y otros fueron excluidos debido a respuestas parciales. Finalmente, se obtuvo una muestra coincidente de 103 taekwondistas de élite. Los criterios de selección comprendieron la afiliación a clubes reconocidos por la federación, la decisión voluntaria de participar, la ciudadanía colombiana y la posesión de identificación colombiana.

2.3. Instrumentos de medición

Para medir la calidad de vida, se utilizó la escala WHOQOL de la OMS (del inglés World Health Organization Quality of Life), un instrumento de carácter internacional que mide la calidad de vida de las personas; específicamente, se usó su versión abreviada, conocida como “cuestionario WHOQOL-BREF”. Se trata de un cuestionario fiable, eficaz y sencillo de aplicar, para valorar de forma adecuada los aspectos relacionados con la calidad de vida vinculados a la salud (The WHOQOL Group, 1995; Congost, 2018). El cuestionario WHOQOL-BREF contempla un tiempo de dos semanas e incluye un total de 26 preguntas, de las cuales dos son de calidad de vida global y salud en general. De igual manera, consta de cuatro áreas o dimensiones: salud física, psicológica, entorno social y ambiente. La dimensión física corresponde a la salud física de la persona, incluyendo el dolor, la energía, la movilidad y la capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria. La dimensión psicosocial, por su parte, explora aspectos emocionales y mentales, como la satisfacción con la vida, el estado de ánimo, la autoestima y la capacidad para concentrarse. La dimensión de relaciones sociales se enfoca en las interacciones personales, la red de apoyo social y la satisfacción con las relaciones interpersonales. Finalmente, la dimensión ambiental examina el entorno en el que vive la persona, y contiene factores como la seguridad, la calidad del aire y del agua, la disponibilidad de servicios de salud, el acceso a la información y el nivel de contaminación. Cada *ítem* contiene cinco opciones de respuesta tipo Likert (Hernández et al., 2016; Díaz et al., 2017; Delannays et al., 2020). El cuestionario cuenta con una puntuación global de calidad de vida y una de calidad de vida relacionada con la salud, correspondientes a las dos primeras preguntas, las cuales se evalúan de 1 a 5 (1 para la puntuación más baja y 5 para la más alta). Para calcular la puntuación de las dimensiones del WHOQOL-BREF, primero se revisaron las 26 preguntas y se revirtieron la 3, la 4 y la 26, que son evaluadas negativamente. Posteriormente a ello se hizo la sumatoria de las preguntas correspondientes a cada dominio y se obtuvo un puntaje bruto, que finalmente fue transformado a una escala de 0 a 100 (Hernández et al., 2016). La escala WHOQOL-BREF ha sido previamente traducida, utilizada y validada en población de Colombia con un buen desempeño psicométrico, brindando medidas fiables (Cardona et al., 2015). Asimismo, ha sido validada en jóvenes con una consistencia interna apropiada: un alfa de Cronbach de 0,8 (Castillo & Arroyave, 2022).

Para evaluar los estilos de vida, se optó por el cuestionario “*Fantástico*”, el cual permite identificar y medir los estilos de vida de una población específica mediante 30 *ítems* que abarcan diez áreas: familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco y sustancias tóxicas, alcohol y otras drogas, sueño/estrés, trabajo/tipo de personalidad, introspección, comportamientos de salud y sexual, y otros comportamientos (López, 2016; López, 2000; Beltran et al., 2020). Este cuestionario ofrece tres opciones de respuesta, cada una con un valor numérico de 0, 1 o 2. Al sumar los valores de cada dominio y multiplicarlos por dos,

se obtiene el puntaje correspondiente a cada área. La suma de los puntos de todos los dominios da una puntuación total que clasifica a los participantes en un rango de 0 a 120 puntos. El instrumento clasifica el estilo de vida en cinco niveles: Estás en la zona de peligro (0 a 46 puntos), Algo bajo, podrías mejorar (47 a 72 puntos), Adecuado, estas bien (73 a 84 puntos), Buen trabajo estas en el camino correcto (85 a 102) y Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico (103 a 120 puntos) (Beltran et al., 2020).

El Cuestionario “*Fantástico*”, desarrollado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de McMaster en Canadá, fue utilizado en esta investigación. Sus versiones corta y larga han sido validadas en estudiantes jóvenes (Fonseca et al., 2007; Kamien & Power, 1996), en trabajadores y en pacientes de consulta general (Kason & Ylanko, 1984). En una evaluación de la fiabilidad y validez del cuestionario *Fantástico* para medir el estilo de vida en colombianos, realizada con una muestra de 550 personas, se encontró que todos los ítems mostraron una consistencia interna aceptable y buena, con un alfa de Cronbach superior a 0.67. Los ítems individuales tuvieron un alfa de Cronbach superior a 0.51, por grupos de edad superior a 0.49, y por sexo superior a 0.50, concluyendo que todos los ítems del cuestionario contribuyen a la estabilidad del instrumento. El alfa de Cronbach entre los ítems fue superior a 0.67 (Ramírez & Agredo, 2012). Por lo tanto, el Cuestionario “*Fantástico*” se considera una herramienta valiosa para los profesionales en el ámbito de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, ya que permite identificar y medir los estilos de vida de una población específica.

2.4. Procedimiento

Primero, se solicitó autorización a la *Federación Nacional Colombiana de Taekwondo* mediante una carta formal dirigida a su presidente. Tras recibir el permiso, se explicaron los procedimientos y objetivos del estudio, y se proporcionaron los documentos de consentimiento y asentimiento informado, dado que los deportistas eran menores de edad, para que se completaran correctamente. La recolección de datos se llevó a cabo por la mañana durante los campamentos de taekwondo, justo antes de las competencias selectivas del evento. Antes de evaluar a los deportistas, se les explicaron los protocolos y cuestionarios a utilizar, y se realizó una breve prueba piloto para asegurar la correcta cumplimentación de los formularios. Cada entrenador colaboró en la distribución de los cuestionarios a través de Google Forms, proporcionando un código QR o un enlace para facilitar y agilizar el proceso. Se respondieron todas las preguntas e inquietudes que surgieron durante el procedimiento de manera adecuada.

2.5. Consideraciones éticas

Conforme a la Resolución 8430 de 1993 del *Ministerio de Salud de Colombia*, esta investigación científica se clasifica como de "Riesgo Mínimo" debido a que utiliza cuestionarios de evaluación que no representan riesgo alguno para la integridad física o moral de los participantes. Además, se asegura el cumplimiento de los principios establecidos en la Declaración de Helsinki de 2013. (World Medical Association, 2013) Para garantizar la participación voluntaria y adherirse a los principios éticos, los participantes otorgaron su consentimiento informado mediante la firma electrónica de un documento que especifica el objetivo del estudio, los procedimientos a seguir, la naturaleza voluntaria de la participación

y la confidencialidad de los datos de cada participante. Asimismo, se informó a los participantes que podían retirarse del estudio en cualquier momento de manera voluntaria.

2.6. Análisis estadístico

Para el análisis de la información recopilada, todos los datos se ingresaron en una hoja de cálculo de Excel y luego se transfirieron al software estadístico SPSS Versión 25. Las variables categóricas se describieron utilizando porcentajes y frecuencias. Para verificar la normalidad de los datos en muestras mayores de 50, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Las variables continuas con distribución no normal se reportaron como mediana y rango intercuartílico, mientras que las variables con distribución normal se presentaron como media y desviación estándar. Para la correlación entre las variables del estilo de vida y la calidad de vida se aplicó la prueba de coeficiente de correlación de Spearman. En este mismo sentido, el nivel de significancia bilateral establecido fue de $p \leq 0,005$

3. RESULTADOS

Según los datos presentados en la tabla 1, se pueden identificar las características sociodemográficas de la población. La muestra es casi homogénea en términos de sexo. Los taekwondistas tenían alrededor de 13 años, y la mayoría pertenecía a un estrato socioeconómico bajo. La mayoría de estos atletas estaba cursando el nivel de secundaria o bachillerato. Un gran porcentaje de la muestra residía en áreas urbanas. Del total de los (n=103) taekwondistas, (n=47) eran cadetes, (n=31) juveniles y (n=25) seniors.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la población

Características	N	%
Sexo		
Masculino	62	60,2
Femenino	41	39,8
Total	103	100
Estrato socioeconómico		
Bajo (1 y 2)	72	69,9
Medio (3 y 4)	31	30,1
Alto (5 y 6)	0	0
Total	103	100
Nivel de escolaridad		
Primaria	2	1,9
Secundaria/bachillerato	87	84,5
Universitario (Pregrado, técnico o tecnólogo)	14	13,6
Posgrado (Especialización, Maestría o Doctorado)	0	0
Lugar de residencia		
Rural	83	80,6
Urbano	20	19,4
Total	103	100
Categoría deportiva		
Cadete	47	45,6

Juveniles	31	30,1
Senior	25	24,3
Total	100	100
	ME	RIC
Edad	13,00	P25= 11,00; P75= 16,00

*Nota: N= Frecuencia; % = porcentaje; ME = mediana; RIC = rango intercuartílico

Según los resultados de la Tabla 2, se evaluó la normalidad de las diferentes características mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados mostraron desviaciones significativas de la normalidad para todas las variables analizadas, incluyendo estilo de vida total (prueba estadística = 0,149, $p = 0,000$), familia y amigos (prueba estadística = 0,350, $p = 0,000$), actividad física y asociatividad (prueba estadística = 0,295, $p = 0,000$), y demás dimensiones relacionadas con el estilo de vida, así como para la calidad de vida global (prueba estadística = 0,217, $p = 0,000$) y la calidad de vida relacionada con la salud (prueba estadística = 0,244, $p = 0,000$). Estos resultados indican que todas las variables estudiadas presentan una distribución anormal, debido a que su significancia fue $p < 0,005$, lo que nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1).

Tabla 2

Prueba de Normalidad Kolmogorov-smirnov

Características	N	Prueba estadística	<i>p</i>
Estilo de vida total	103	0,149	0,000
Familia y amigos	103	0,350	0,000
Actividad física y asociatividad	103	0,295	0,000
Nutrición y alimentación	103	0,231	0,000
Tabaco y dependencia	103	0,000	0,000
Alcohol y otras drogas	103	0,385	0,000
Sueño y estrés	103	0,219	0,000
Trabajo y tipo de personalidad	103	0,236	0,000
Introspección	103	0,195	0,000
Control de la conducta sexual	103	0,210	0,000
Otras conductas	103	0,404	0,000
Calidad de vida global	103	0,217	0,000
Calidad de vida relacionada con la salud	103	0,244	0,000
Física	103	0,186	0,000
Psicológica	103	0,120	0,001
Relaciones sociales	103	0,200	0,000
Ambiente	103	0,187	0,000

Según los resultados de la Tabla 3, Los taekwondistas colombianos muestran un estilo de vida saludable en general, con altos puntajes en actividad física y asociatividad, lo cual es esperable dado su entrenamiento constante y la naturaleza social del deporte. Las medianas en dimensiones como familia y amigos, nutrición, y sueño y estrés reflejan una atención equilibrada en estos aspectos, fundamentales para el bienestar general y el rendimiento deportivo. Sin embargo, algunas áreas como el trabajo y tipo de personalidad, y control de la conducta sexual, tienen medianas más bajas, lo que podría indicar desafíos en mantener el equilibrio entre la vida profesional y personal, y en la gestión de conductas relacionadas con la sexualidad. La calidad de vida global y la relacionada con la salud tienen medianas moderadas, con una notable puntuación alta en la dimensión física, lo que sugiere que los taekwondistas se sienten bien físicamente, posiblemente debido a su régimen de entrenamiento. La dimensión psicológica y las relaciones sociales también muestran puntuaciones positivas, reflejando un buen estado mental y apoyo social. El entorno, aunque tiene una mediana decente, varía ampliamente, lo que podría indicar diferencias en las condiciones ambientales donde entrenan y viven los taekwondistas, afectando su percepción de la calidad de vida en esta dimensión.

Tabla 3

Medidas de tendencia central y de dispersión de las variables fundamentales

Características	ME	RIC
Estilo de vida total	92,00	P25= 86,00; P75= 98,00
Familia y amigos	8,00	P25=6,00; P75= 8,00
Actividad física y asociatividad	10,00	P25=8,00; P75= 10,00
Nutrición y alimentación	8,00	P25=6,00; P75= 10,00
Tabaco y dependencia	8,00	P25=8,00; P75= 8,00
Alcohol y otras drogas	24,00	P25=20,00; P75= 24,00
Sueño y estrés	8,00	P25=8,00; P75= 8,00
Trabajo y tipo de personalidad	6,00	P25=4,00; P75= 6,00
Introspección	8,00	P25=6,00; P75= 10,00
Control de la conducta sexual	6,00	P25=4,00; P75= 10,00
Otras conductas	8,00	P25=6,00; P75= 8,00
	N	%
Nivel de estilo de vida		
Algo bajo podrías mejorar	11	10,7
Adecuado	11	10,7
Buen trabajo, estas en el camino correcto	75	72,8
Estilo de vida Fantástico	6	5,8
Total	103	100
Calidad de vida global	4,00	P25=3,00; P75= 5,00

Calidad de vida relacionada con la salud	4,00	P25=3,00; P75= 5,00
Física	75,00	P25=63,00; P75= 81,00
Psicológica	69,00	P25=57,00; P75= 78,00
Relaciones sociales	67,00	P25=58,00; P75= 67,00
Ambiente	63,00	P25=56,00; P75= 78,00

*Nota: ME = mediana; RIC = rango intercuartílico; N = frecuencia; % = porcentaje

De acuerdo con los hallazgos de la Tabla 4, se observó una correlación positiva y significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida global ($Rho = 0,310$, $p = 0,001$), indicando que mejores estilos de vida están asociados con una mejor calidad de vida global. También hubo correlaciones positivas y significativas entre los estilos de vida y la dimensión física de la calidad de vida ($Rho = 0,215$, $p = 0,029$), las relaciones sociales ($Rho = 0,248$, $p = 0,011$) y la dimensión del ambiente ($Rho = 0,354$, $p = 0,000$). Estos hallazgos sugieren que estilos de vida saludables están asociados con mejoras en estas áreas. Sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas entre los estilos de vida y la calidad de vida relacionada con la salud ($Rho = 0,167$, $p = 0,092$) ni con la dimensión psicológica de la calidad de vida ($Rho = 0,106$, $p = 0,289$), lo que indica que estos aspectos pueden estar influenciados por otros factores no considerados en este estudio.

Tabla 4

Correlación de las variables fundamentales

Características	Estilos de vida	
	Coefficiente Rho de Spearman	Valor de p
Calidad de vida global	0,310	0,001*
Calidad de vida relacionada con la salud	0,167	0,092
Física	0,215	0,029*
Psicológica	0,106	0,289
Relaciones sociales	0,248	0,011*
Ambiente	0,354	0,000*

4.- DISCUSIÓN

Como ya ha sido mencionado, el presente estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre la calidad de vida, la calidad de vida relacionada con la salud, y sus diversas dimensiones con los estilos de vida en una población de taekwondistas. Los resultados revelaron varias correlaciones estadísticamente significativas que arrojan luz sobre cómo los estilos de vida influyen en diferentes aspectos de la calidad de vida. Se destacan las correlaciones entre la calidad de vida global y el estilo de vida ($p < 0,001$), la dimensión física

($p < 0,029$), la dimensión de relaciones sociales ($p < 0,0011$) y la dimensión ambiental ($p < 0,000$). La calidad de vida relacionada con la salud y la dimensión psicológica no se relacionaron significativamente con los estilos de vida.

Teniendo en cuenta los resultados, la relación significativa entre la calidad de vida global y el estilo de vida ($p < 0,001$), sugiere que los taekwondistas con hábitos de vida más saludables tienden a reportar una mejor calidad de vida en general. Esto es consistente con estudios previos que han mostrado que los estilos de vida saludables, incluyendo una buena nutrición, ejercicio regular, y una adecuada gestión del estrés, están estrechamente vinculados con una mejor calidad de vida (Veramendi et al., 2020; Dos Santos et al., 2020; Díaz et al., 2017; Delannays et al., 2020). Asimismo, en un estudio llevado a cabo por Veramendi et al. 2020 con estudiantes universitarios, halló que estos dos conceptos se correlacionan positivamente, lo cual supone un resultado similar a nuestros hallazgos; sin embargo, estos investigadores utilizaron diferentes instrumentos de medición a los empleados en el presente estudio. Por otro lado, en un estudio realizado por Dos Santos et al. 2020 con deportistas, quienes sí emplearon los mismos instrumentos de medición, se encontró una correlación entre ambas variables, destacando que uno de los factores más influyentes en dicha asociación fue la práctica regular de actividad física, aspecto que supone un hallazgo similar al que se ha obtenido con este estudio.

Siguiendo la línea anterior, se observó una correlación significativa entre la dimensión física de la calidad de vida y los estilos de vida ($p < 0,029$). Este hallazgo es esperado, dado que un estilo de vida activo y saludable está directamente relacionado con una mejor condición física y, por ende, una mayor percepción de bienestar físico. Los taekwondistas que mantienen una rutina de entrenamiento constante y equilibrada probablemente experimenten menos problemas de salud y una mayor capacidad física. (Vargas et al., 2010) Por otra parte, la dimensión de relaciones sociales también mostró una correlación significativa con los estilos de vida ($p < 0,011$). Esto podría deberse a que los deportistas que participan en entrenamientos grupales y tienen un buen soporte social tienden a tener interacciones sociales más positivas, lo que mejora su bienestar general. La cohesión del equipo, el apoyo de compañeros y entrenadores, y la participación en actividades sociales fuera del ámbito deportivo pueden contribuir significativamente a esta relación. (Britapaz & Díaz, 2015) Por otro lado, La dimensión ambiental también se correlacionó significativamente con los estilos de vida ($p < 0,000$). Un entorno favorable, que incluye instalaciones deportivas adecuadas, acceso a recursos para la salud, y un ambiente seguro, puede facilitar la adopción de estilos de vida saludables y, a su vez, mejorar la percepción de la calidad de vida (Egg et al., 2020; Tay et al., 2004; Patiño et al., 2020). Sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas entre los estilos de vida y la calidad de vida relacionada con la salud ($Rho = 0,167$, $p = 0,092$) ni con la dimensión psicológica ($Rho = 0,106$, $p = 0,289$). Estos resultados indican que otros factores podrían estar influyendo en estas dimensiones. La calidad de vida relacionada con la salud y la dimensión psicológica pueden estar más relacionadas con factores intrínsecos y contextuales no considerados en este estudio, como el estrés competitivo, las presiones académicas, y las experiencias personales (Guillén, 1997).

Con respecto al estilo de vida total, este mostró una mediana (ME) de 92,00, lo que indica que la mayoría de los taekwondistas mantiene hábitos de vida clasificado como “buen

trabajo, estas en el camino correcto” según el cuestionario *Fantástico*. Estos resultados son superiores en comparación con un estudio realizado en (n=2230) estudiantes universitarios colombianos, en el que, aunque no se proporcionó una puntuación global del estilo de vida, ya que se analizó cada dimensión del cuestionario *Fantástico* por separado, se infirió que una gran proporción de los evaluados tenía estilos de vida inadecuados, caracterizados por baja o nula actividad física, bajo consumo de frutas y verduras y escasos chequeos médicos periódicos (Beltrán, Bravo et al., 2020). Por otro lado, la cantidad de deportistas con un estilo de vida clasificado como “Fantástico” en este estudio es menor comparada con otro estudio realizado por Canova en 2017 con (n=199) estudiantes universitarios colombianos, donde el 9,5% obtuvo una puntuación de "Estilo de vida fantástico" frente al 5,8% en esta intervención. En la clasificación de estilo de vida "buen trabajo, estas en el camino correcto", los resultados fueron superiores, con un 44,2% en el estudio de Canova frente al 72,8% en esta muestra. Los bajos resultados en el estilo de vida "Fantástico" en el estudio de Canova, 2017, se explican por las características de la población, que presentaba altos niveles de estrés, privación del sueño, sedentarismo y obesidad, condiciones comunes entre los universitarios (Canova, 2017). Por lo anterior, de acuerdo a los hallazgos de cada dimensión del cuestionario *Fantástico* y la calidad de vida, se puede inferir que los estilos de vida saludables de los deportistas pueden estar influenciados por diversos factores individuales como la introspección el tipo de personalidad, así como algunos factores externos como la demografía, la cultura y el contexto temporal, que pueden afectar los resultados (Beltrán, Bravo et al., 2020).

La calidad de vida global y la calidad de vida relacionada con la salud mostraron una mediana alta de 4,00, lo que refleja una percepción positiva general entre los participantes. Estos resultados no son similares con los obtenidos por Delannays et al. (2020) en estudiantes universitarios de medicina en Chile: aunque la mayoría de estos estudiantes tenía una percepción positiva de su calidad de vida, una gran parte no estaba satisfecha con su salud. Los autores explican estos resultados señalando que la mayoría de los participantes estaban cursando estudios universitarios y de posgrado, un período en el cual se experimentan significativos cambios conductuales y de estilo de vida (Borrás, 2014; Delannays et al., 2020). En contraste, otro estudio encontró que los estudiantes colombianos de odontología reportaron una buena calidad de vida y satisfacción con su salud, coincidiendo con los resultados de nuestro estudio (Díaz et al., 2017). Esta coincidencia puede deberse a similitudes en las condiciones socioeconómicas y culturales de las poblaciones estudiadas. Las diferencias observadas entre los distintos estudios pueden atribuirse a factores como la cultura y la sociedad de cada país, los diseños metodológicos y el tipo de población estudiada.

Como era de esperar, la dimensión física de la calidad de vida fue la de mayor puntuación con una mediana de 75,00, mientras que la dimensión ambiente tuvo la menor puntuación con 63,00. Este contraste podría reflejar que, aunque los taekwondistas se sienten físicamente bien debido a la práctica de su disciplina deportiva, aún enfrentan desafíos en el ambiente que podrían estar relacionados con la baja satisfacción con su entorno. Esto puede ser explicado ya que gran parte de los participantes vienen de un estrato socioeconómico bajo y algunos proceden de un lugar de residencia rural, y esto puede ser un limitante para acceder... De igual modo estos resultados son similares a los de Díaz et al. (2017), en que la mayoría de los evaluados manifestó no sentirse cómodo en el entorno que lo rodea y estar insatisfecho con el medio de transporte. En este sentido, un estudio realizado por Cardona et

al. (2015) en adultos colombianos sanos determinó que la dimensión psicológica obtuvo la puntuación más alta, con un valor de $70 \pm 15,0$, mientras que la dimensión ambiental obtuvo la más baja, con $59 \pm 13,4$. Este resultado es similar al hallazgo de nuestro estudio. Asimismo, otro estudio en trabajadores en Brasil mostró que la dimensión física fue la más destacada, mientras que la dimensión ambiental obtuvo la puntuación más baja. Nuestro estudio también coincide con este patrón. Estos hallazgos consistentemente indican que la dimensión ambiental tiende a ser la variable con la calificación más baja tanto en Colombia como en países latinoamericanos cercanos, sugiriendo una percepción negativa del entorno en el que estas poblaciones residen.

Como se ha mencionado, diversos elementos respaldan las bajas calificaciones en la calidad de vida relacionada con el entorno en la población colombiana. Factores como la desigualdad socioeconómica se destacan como un desafío significativo en Colombia y otros países latinoamericanos. Según Gini y Arango (2012), Colombia se encuentra entre los países más desiguales de América Latina, lo que podría afectar negativamente el bienestar de sus habitantes. Además, a estos problemas se suman los desafíos ambientales y la insuficiente infraestructura. Colombia enfrenta obstáculos relacionados con la deforestación, la contaminación del agua y la falta de acceso a servicios básicos de infraestructura, lo que podría tener repercusiones adversas en la calidad de vida vinculada al entorno. Además, autores como Arboleda et al. (2018) han señalado que la falta de acceso a servicios sanitarios impacta significativamente en la calidad de vida de las comunidades en Colombia. Los participantes también expresaron la insuficiencia de recursos económicos para cubrir sus necesidades, las dificultades en el acceso a servicios sanitarios y las limitadas oportunidades para participar en actividades de esparcimiento.

5.- FORTALEZAS Y LIMITACIONES

Una de las principales limitaciones de nuestro estudio fue su diseño correlacional, el cual no busca establecer causalidad en los hallazgos. Además, este estudio no pretendió realizar un análisis exhaustivo de cada *ítem* o aspecto específico del cuestionario *fantástico*. Otra limitación metodológica de este estudio es su carácter transversal, siendo ideal un seguimiento longitudinal para describir con mayor precisión la calidad de vida de los participantes a lo largo del tiempo. Los resultados podrían subestimar algunas preguntas del cuestionario que cambian con el tiempo y podrían estar influenciados por el efecto de memoria de los sujetos evaluados.

Por otro lado, una de las principales fortalezas de este estudio fue la cantidad de participantes voluntarios que se recolectó, así como el uso del cuestionario WHOQOL-BREF, y el cuestionario *Fantástico* que son instrumentos previamente validados en población adulta colombiana. Se recomienda para futuras investigaciones en esta línea determinar la causalidad entre la calidad de vida general, la calidad de vida relacionada con la salud, los dominios de la calidad de vida y los estilos de vida. Además, realizar estudios longitudinales con muestras probabilísticas que puedan ser extrapolables para evitar sesgos metodológicos.

6.- CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados revelaron correlaciones significativas entre la calidad de vida global y los estilos de vida, así como con las dimensiones física, relaciones sociales y ambiental. Esto sugiere que los taekwondistas que mantienen hábitos de vida saludables tienden a experimentar una mejor calidad de vida en términos generales. Estos hallazgos están alineados con investigaciones previas que han destacado la importancia de estilos de vida saludables, incluyendo nutrición adecuada, ejercicio regular y manejo efectivo del estrés, como determinantes clave de la calidad de vida. La correlación significativa encontrada entre la dimensión física de la calidad de vida y los estilos de vida subraya la influencia directa que tiene la actividad física y el entrenamiento regular en el bienestar físico percibido. Del mismo modo, la correlación positiva con la dimensión de relaciones sociales indica que el apoyo social y las interacciones positivas pueden potenciar el bienestar psicosocial de los deportistas. Por otro lado, las dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud y psicológica no mostraron correlaciones significativas con los estilos de vida en este estudio, sugiriendo que estos aspectos podrían estar más influenciados por factores intrínsecos y contextuales no considerados en nuestra investigación, como el estrés competitivo o las presiones personales.

Es importante destacar que la mediana alta obtenida en el estilo de vida total refleja que la mayoría de los taekwondistas participantes mantienen hábitos de vida positivos según el cuestionario *Fantástico*, superando e igualando los resultados obtenidos en estudios previos en población colombiana. Finalmente, este estudio presenta limitaciones inherentes a su diseño correlacional y transversal, lo cual no permite establecer relaciones causales entre las variables. Para futuras investigaciones, se recomienda realizar estudios longitudinales con muestras probabilísticas que puedan capturar cambios en la calidad de vida a lo largo del tiempo y explorar más a fondo cada dimensión del cuestionario utilizado. Estos esfuerzos podrían proporcionar una comprensión más completa y robusta de cómo los estilos de vida afectan la calidad de vida en diferentes contextos y poblaciones.

7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25.
- Beltran, Y. H., Bravo, N. N., Guette, L. S., Osorio, F. V., Ariza, Á. L., Herrera, E. T., & Villegas, A. V. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Boraita, R. J., Alsina, D. A., Ibort, E. G., & Torres, J. M. D. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. In *Anales de Pediatría*, 96(3), 196-202. Elsevier Doyma. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>

- Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo científico médico*, 18(1), 05-07.
- Britapaz Avarez, L., & Díaz, J. D. V. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19, 28-33.
- Buedo-Guirado, C., Rubio, L., Aranda, L., Cabezas-Casado, J. L., & Dumitrache, C. G. (2020). Análisis de la influencia de los estilos de vida en la salud y en la longevidad de los centenarios: una revisión sistemática. In *Familia, salud, psicología y educación* (pp. 87-95). Editorial Universidad de Almería (edual).
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Castillo, M., & Arroyave, X. (2022). Propiedades psicométricas y validez estructural del WHOQOL BREF en población universitaria en una muestra de estudiantes universitarios [tesis de grado]. Universidad CES, Colombia.
- Congost, N. (2018). La traducción de la escala de calidad de vida de la OMS: El cuestionario WHOQOL-BREF. *The Journal of Specialised Translation*, 30, 312-334. <https://doi.org/10.22463/17949831.1630>
- Cruz Sánchez, E. D. L. (2009). Estilo de vida relacionado con la salud. *Educación Física y Educación para la Salud*. Universidad de Murcia.
- de Caballero, H. G., & Contreras, A. (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Revista ciencia y cuidado*, 17(1), 85-98. <https://doi.org/10.22463/17949831.1630>
- de Souza Martins, M., Robles, A. C. Z., Caro, G. C. R., & Pinzón, A. M. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades*, 49(90), 229-243. <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>
- Delannays, B., Maturana, S., Pietrantonì, G., Flores, Y., Mesina, Í., & González, A. (2020). Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. *Revista de Psicología*, 29(1), 57-64. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58055>
- Díaz, S., Arrieta, K., & Guette, A. (2017). Problemas de salud y calidad de vida en estudiantes de odontología. *Universidad y Salud*, 19(1), 51-59. <https://doi.org/10.22267/rus.171901.68>
- Diez, O. J., & López, R. N. O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*, 4(8).
- Egg S, Wakolbinger M, Reisser A, Schätzer M, Wild B, Rust P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle

- habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition.*, 23(17), 3136-47.
<https://doi.org/10.1017/S1368980020000488>
- Farhud, D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iranian journal of public health*, 44(11), 1442.
- Fernández García, A., Quiñones La Rosa, I., & Álvarez Céspedes, T. M. (2020). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(3).
- Fonseca, M., Maldonado, A., Pardo, L., & Soto, M. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 11, 44-57.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress?. *Sports Medicine*, 50(7), 1255-1270. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z>
- Gini C, Arango J. Inequality and poverty in Colombia: A review of existing literature (No. 634). *Inter-American Development Bank*. 2012.
- Guillén García, F., Castro Sánchez, J. J., & Guillén García, M. Á. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 0091-110.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12, 1-14. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Hernández, J., Chávez, S., & Carreazo, N. (2016). Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33, 680-688. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2551>
- Kamien, M., & Power, R. (1996). Lifestyle and health habits of fourth year medical students at the University of Western Australia. *Australian Family Physician*, Suppl I, 26-29.

- Kason, Y., & Ylanko, V. (1984). FANTASTIC lifestyle assessment: Part 5. Measuring lifestyle in family practice. *Canadian Family Physician*, 30, 2379-2383.
- Latorre Román, P. Á., Cámara Pérez, J. C., & García Pinillos, F. (2014). Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria. *Salud mental*, 37(2), 145-152.
<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2014.018>
- López, M., Sueldo, Y., Gutiérrez, C., & Angulo-Bazán, Y. (2016) Análisis de la confiabilidad del test FANTASTICO para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (EsSalud). *Rev Perú Med Integrativa*, 10.
- López-Carmona, J. M., Rodríguez-Moctezuma, R., Munguía-Miranda, C., Hernández-Santiago, J. L., & de La Torre, E. C. (2000). Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Atención Primaria*, 26(8), 542-549.
[https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(00\)78719-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(00)78719-1)
- Manosalvas, C., Manosalvas, L., Peredes, Y., & Chafla, A. (2017). Personalidad y liderazgo: Análisis teórico de su relación. *INNOVA Research Journal*, 2(5), 106-114.
<https://doi.org/10.33890/innova.v2.n5.2017.173>
- Ministerio de Salud de Colombia (4 de octubre de 1993). Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. <https://tinyurl.com/bddwhjev>
- OMS (1998). *Manual de instrucciones de la OMS sobre calidad de vida* [inédito]. OMS
- Patiño, Y. P., Argumedo, E. O., Cobos, R. C. R., Beltrán, Y. H., Fontalvo, P. V., Ospino, M. G., & Moreno, G. C. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 43, 979-987.
- Ramírez, V. R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 226-237. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642012000200004>
- Rodríguez, M. M., Izquierdo, A. C., Jiménez-Beatty, J. E., & del Castillo, J. M. (2007). Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del Burnout en el deporte de alto rendimiento madrileño. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(6), 63-77. <https://doi.org/10.5232/ricyde2007.00605>
- Sánchez Oliver, A. J., Domínguez, R., Carrera Bastos, P., & Mata Ordoñez, F. (2018). Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista. e-Motion. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 11, pp. 70-82.
<https://doi.org/10.33776/remo.v0i11.3437>

- Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., ... & Heiderscheid, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682. <https://doi.org/10.1177/0890117118817715>
- Tay JB, Kelleher CC, Hope A, Barry M, Gabhainn SN, Sixsmith J. (2004) Influence of sociodemographic and neighbourhood factors on self rated health and quality of life in rural communities: findings from the Agriproject in the Republic of Ireland. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 11, 904-11. <https://doi.org/10.1136/jech.2002.006643>
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29, 377-387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- Vargas, P. C., Vargas, G. A. A., & Gerardo, A. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(2), 253-265.
- Veramendi, N., Portocarrero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. *Universidad & Sociedad*, 12(6), 246-251.
- World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Zhou, H., Zhang, Y., Han, X., Dai, X., Lou, L., Hou, X., ... & Zhang, W. (2022). Athlete students lead a healthier life than their non-athlete peers: a cross-sectional study of health behaviors, depression, and perceived health status among university students. *Frontiers in psychology*, 13, 923667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923667>